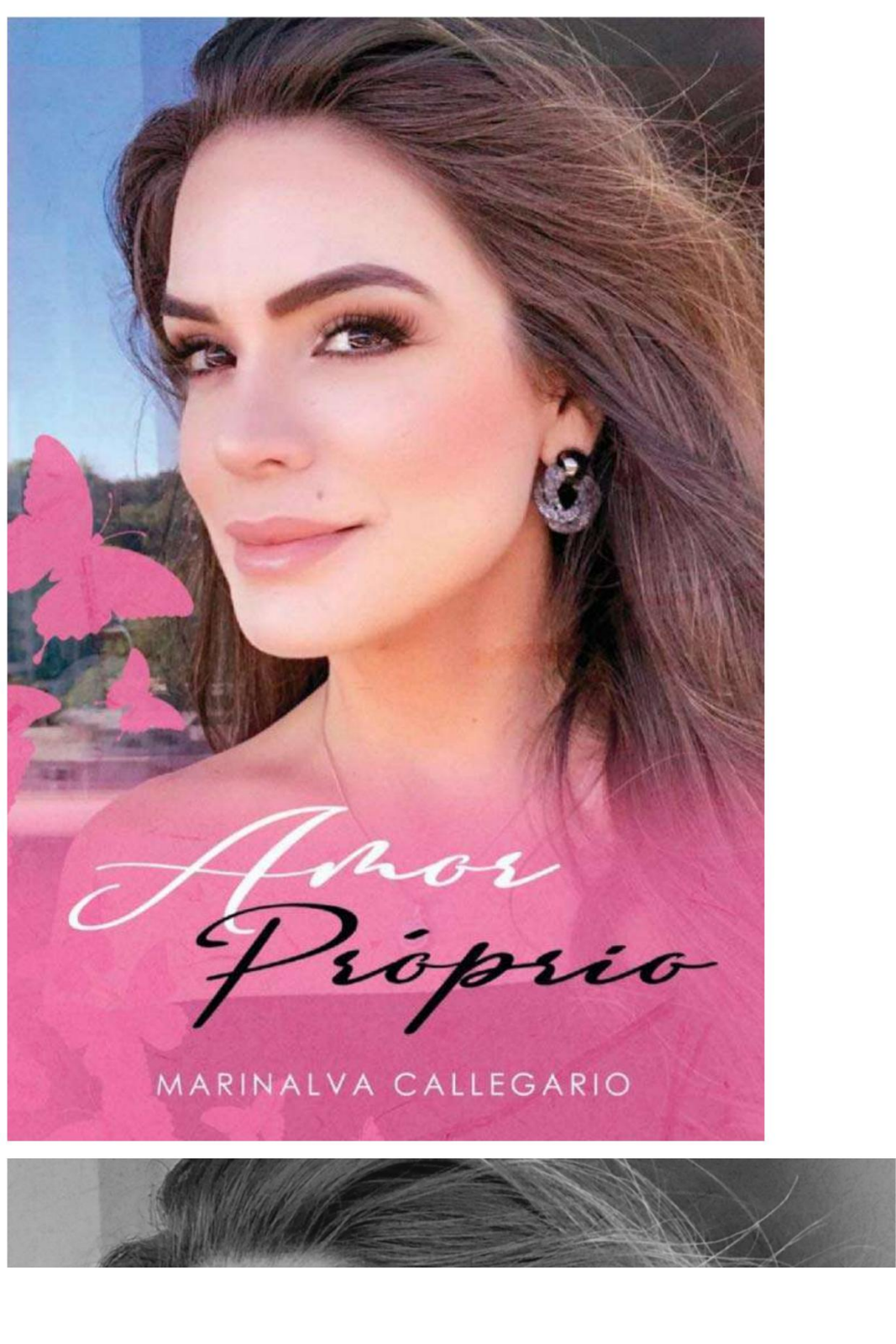


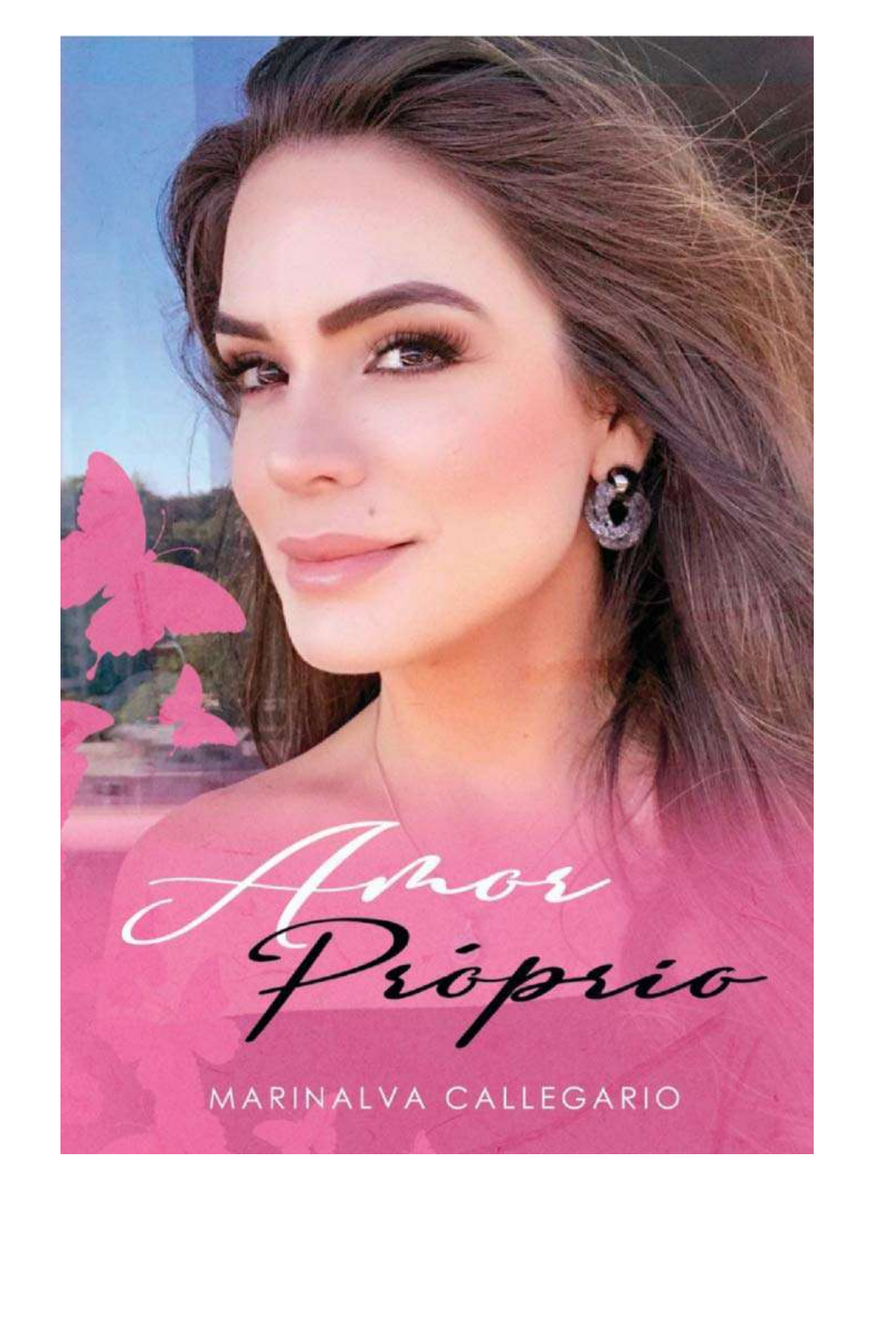


Amor Próprio

MARINALVA CALLEGARIO

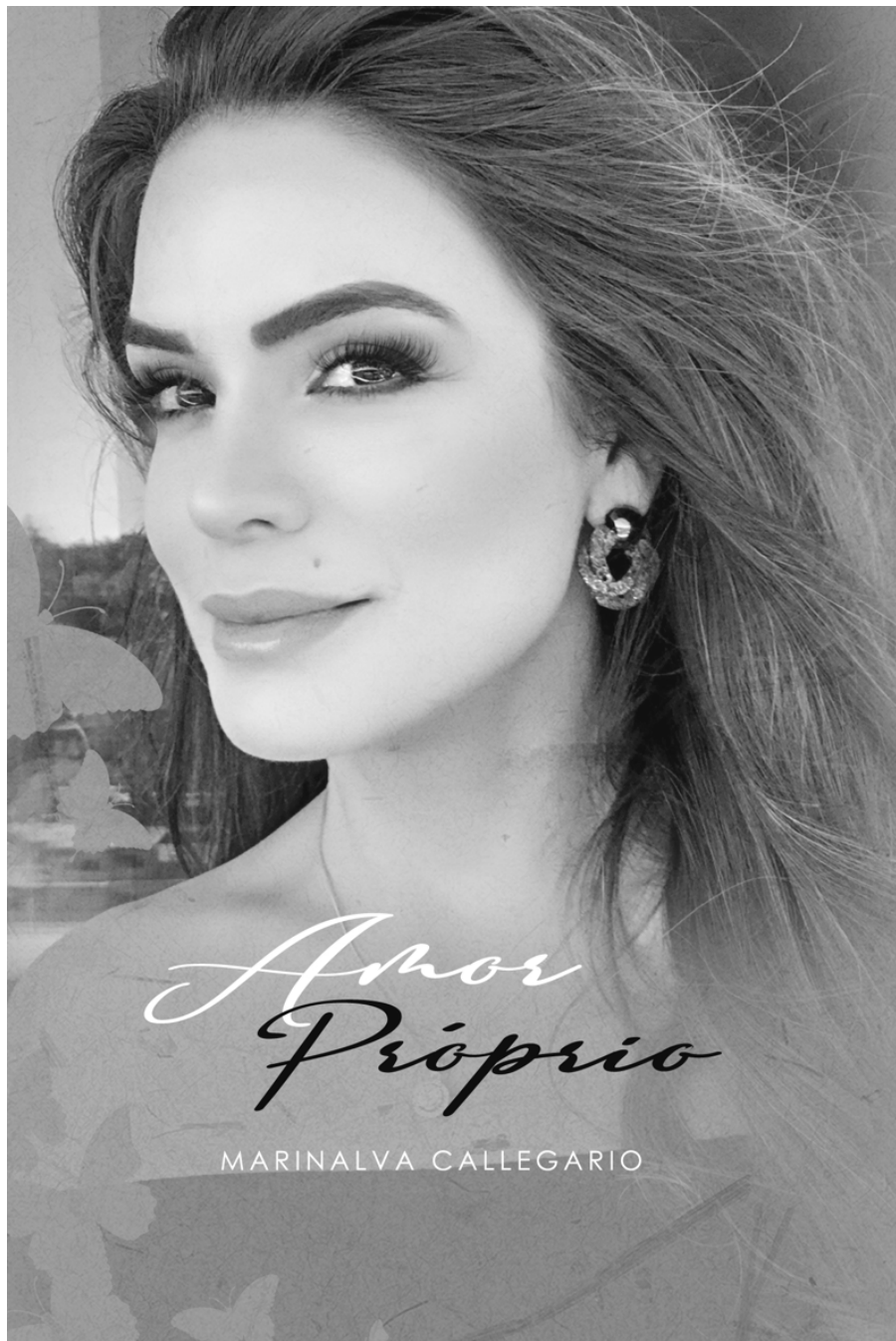
VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



Amor Próprio

MARINALVA CALLEGARIO



Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974



AMOR-PRÓPRIO

Copyright 2020 Yesbooks Editora

Categoria: Desenvolvimento

Primeira edição — 2020

Todos os direitos reservados.

É proibida a reprodução total ou

parcial sem a permissão

escrita dos editores.

Autora: Marinalva Callegario

Projeto Gráfico e editorial: Yesbooks Editora *Coordenação editorial:*

Mariana Coelho **Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -**

anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -

HP12116300266974

Gratidão a Deus e a todos que contribuíram para que essa obra fosse possível.

Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -

anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -

HP12116300266974

Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -

anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -

HP12116300266974

PREFÁCIO

Os medos que as pessoas acumulam ao longo da vida podem ter várias origens, mas uma das principais está relacionada ao acúmulo de memórias negativas e/ou traumáticas relativas ao passado delas; o que termina construindo uma identidade disfuncional. Mas o que é uma identidade disfuncional? É você não conseguir enxergar quem realmente é e, conseqüentemente, não viver tudo aquilo que nasceu para ser.

Quando você pergunta a uma pessoa cuja identidade é distorcida, quem ela é, a resposta pode ser algo do tipo: “Sou uma engenheira renomada, casada, com três filhos, possui quatro carros importados na garagem e já viajei o mundo todo”. Mas isso não diz quem ela é, essa frase fala apenas do que ela faz e tem. No entanto, se ela disser que é honesta, companheira, íntegra, inteligente, sensata, bem-humorada, aí sim ela estará falando de quem verdadeiramente é.

A Bíblia é bem clara ao dizer que somos imagem e semelhança de Deus, mas, então, por que nos deparamos com tantas pessoas cheias de medos, com a autoestima baixa, crenças limitantes e complexo de inferioridade? Porque não são capazes de enxergar quem elas nasceram para ser, elas não enxergam as suas verdadeiras identidades. A verdade é que a pessoa com uma identidade distorcida não percebe que o valor dela está em QUEM ELA É. Ela não percebe o que tem de bom em si mesma. E se ela não enxerga as próprias características

Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -

anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -

HP12116300266974

positivas e não vê quem realmente é, então ela redireciona o valor dela para aquilo que ela FAZ e TEM.

Depois de ministrar mais de 200 turmas do Método CIS, maior curso de inteligência emocional do mundo, criado e desenvolvido por mim e que já impactou mais de 1 milhão de pessoas em todo o mundo, posso afirmar que as dores causadas pelas memórias, fraturas emocionais e crenças limitantes estabelecidas ainda na infância trazem uma desconexão com a própria essência. São as palavras que foram ditas a nós durante muitos anos e as informações acumuladas ao longo do tempo que geram em nós disfunções como baixa autoestima, inseguranças, autocrítica exagerada, ansiedade, arrogância, orgulho e prepotência. E tudo isso nos machuca e acaba nos afastando da nossa verdadeira identidade.

Diante dos frutos de uma identidade distorcida, muitas pessoas acabam não se amando e enxergando somente aspectos negativos. E

quando elas não amam a si mesmas, se sabotam e machucam a si e ao próximo. Por outro lado, quando nos amamos, nos sentimos merecedores de coisas maravilhosas, de viver o melhor da vida.

O livro que você tem em mãos traz poderosas lições sobre identidade, amor-próprio, construção de uma vida cheia de significado e a busca por aquilo que realmente deve importar para você. Conheço a autora há muitos anos e por isso posso dizer que essa amiga de longa data tem uma experiência de vida profunda e uma maturidade enorme. Ela busca uma conexão com Deus como poucas pessoas buscam e fala sobre um assunto fundamental: a conexão consigo, o amor profundo que devemos nutrir por nós mesmos.

Utilizando o dom encantador de tirar lições dos mais simples momentos do dia a dia, Marinalva o levará a descobrir quais são as suas verdadeiras virtudes, qual a sua real e verdadeira identidade. Tenho certeza de que este livro vai impactar a sua vida de maneira real e **Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo - anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 - HP12116300266974**

concreta, conduzindo-o a descobrir um amor incrível e profundo por si mesmo. Só então, você se permitirá amar e ser amado.

Diante de tudo isso, eu pergunto: quem você é? Como você tem vivido? Você se ama ou costuma enxergar somente seus aspectos negativos? Quais são as características que você mais percebe em você?

Sente que possui uma identidade fortalecida? Quais eram as frases que você mais ouvia quando criança sobre sua identidade? Responda com sinceridade a todos esses questionamentos, a fim de atingir um nível profundo e necessário de autoconhecimento.

É importante que você compreenda, de uma vez por todas, que o valor de uma pessoa está em quem ela é! Você quer ser feliz? Quer ter sucesso? Então cultive a sua identidade!

Os acontecimentos da sua infância são, sim, responsáveis por moldar suas características e maneiras de pensar, mas eles não definem quem você é. O seu passado não deve definir o seu futuro. A capacidade de ressignificar momentos e viver novas experiências está em suas mãos. Busque, a cada dia, entender quem você realmente é, mapear suas

qualidades e características positivas e, principalmente aprender a se perdoar. Desperte para viver tudo o que você nasceu para viver.

Forte abraço!

Paulo Vieira.

Autor de vários best-sellers, entre eles, “O Poder da Ação”.

Presidente da Febracis (Federação Brasileira de Coaching Integral Sistêmico) Criador do Método CIS — maior curso de inteligência emocional do mundo, que já impactou e transformou a vida de mais de um milhão de pessoas.

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

SUMÁRIO

Capítulo 1

O QUE VOCÊ ESTÁ ACEITANDO DA VIDA?
12

Capítulo 2

NÃO DÊ SEU PODER AOS
OUTROS..... 28

Capítulo 3

TIRE DA SUA VIDA O QUE TE IMPEDE DE VOAR
..... 40

Capítulo 4

APRENDA A DIZER NÃO
..... 52

Capítulo 5

AMOR-PRÓPRIO E AUTODISCIPLINA
..... 64

Capítulo 6

ACREDITE EM SEUS SONHOS E NÃO ANDE PELOS SEUS
SENTIMENTOS .. 80

Capítulo 7

VOLTE À SUA ESSÊNCIA

..... 92

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

Capítulo 8

NÃO SE ABANDONE
102

Capítulo 9

DO BURACO PARA O PALÁCIO
112

Capítulo 10

VOCÊ NASCEU PARA DAR CERTO NA VIDA
124

Capítulo 11

A JORNADA PARA SEU INTERIOR
134

Capítulo 12

COMO SE TORNAR UMA PESSOA SEGURA E CONFIANTE
150

Capítulo 13

O BANQUETE SÓ VEM QUANDO VOCÊ PARA DE ACEITAR
MIGALHAS .. 156

Capítulo 14

COLOQUE UM PONTO FINAL NO COMPLEXO DE INFERIORIDADE
..... 162

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**



**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

“JAMAIS

DIMINUA A

IMENSIDÃO

QUE VOCÊ

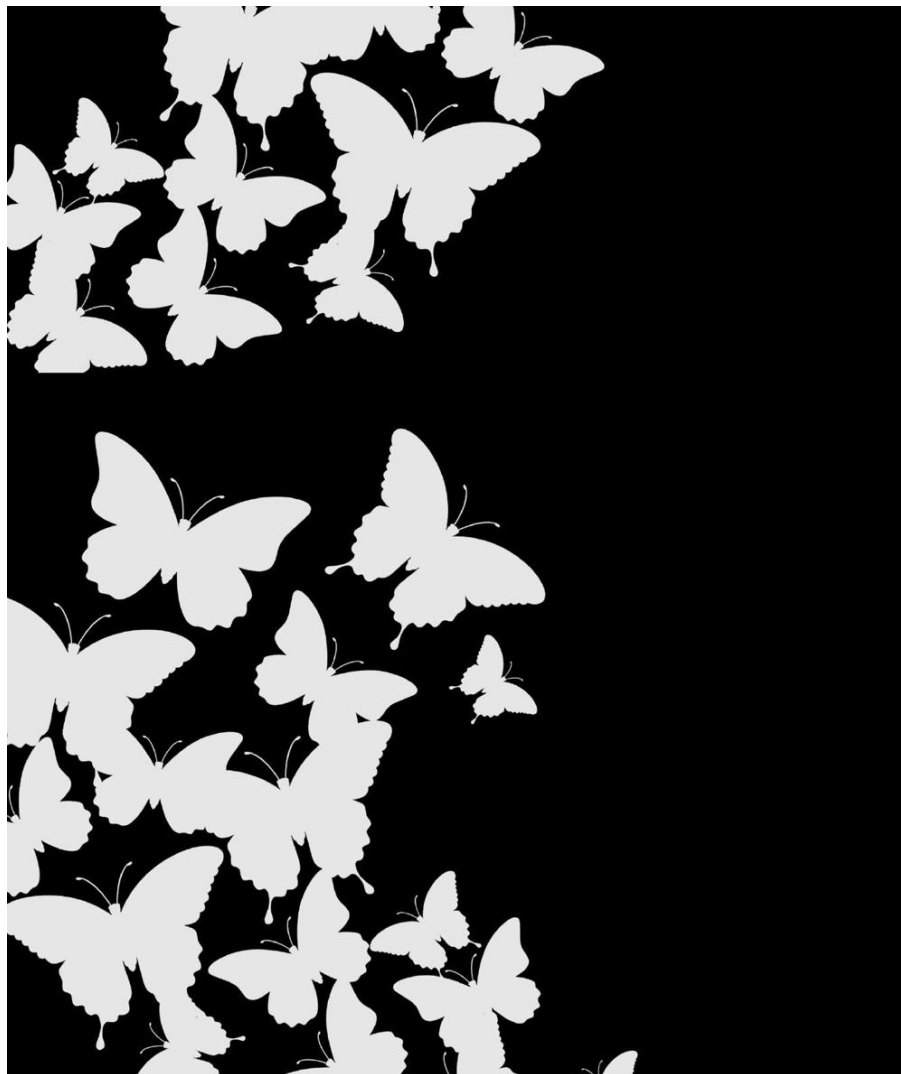
É PARA

CABER NO

MUNDINHO

DE ALGUÉM.”

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**



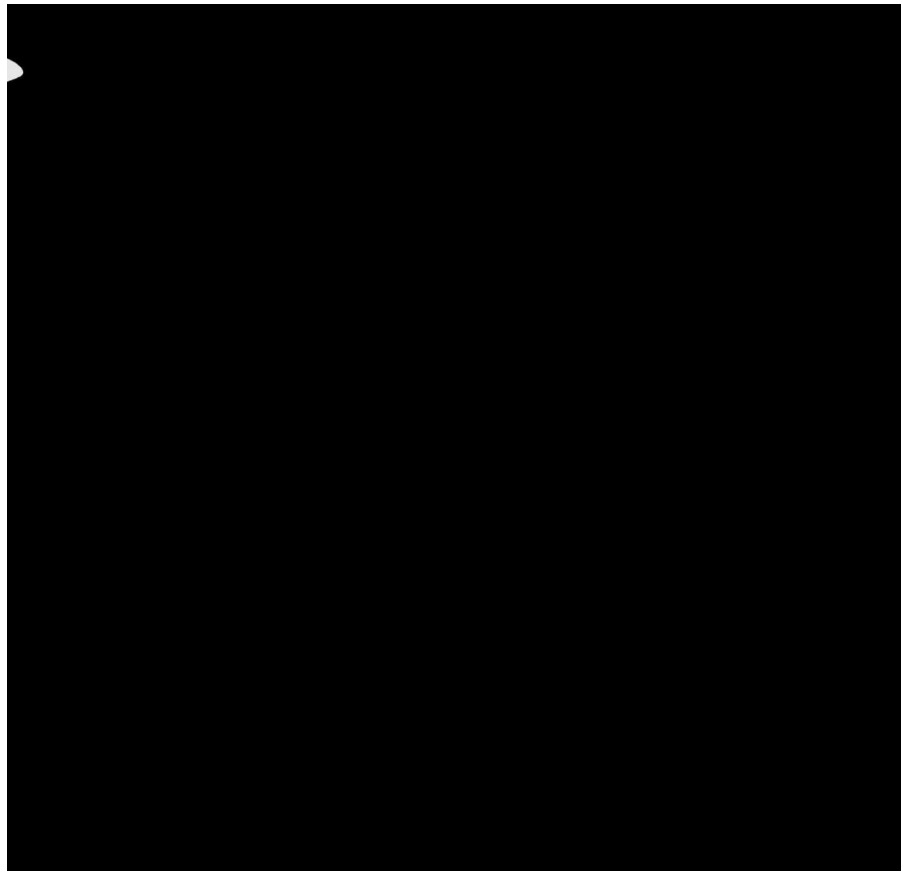


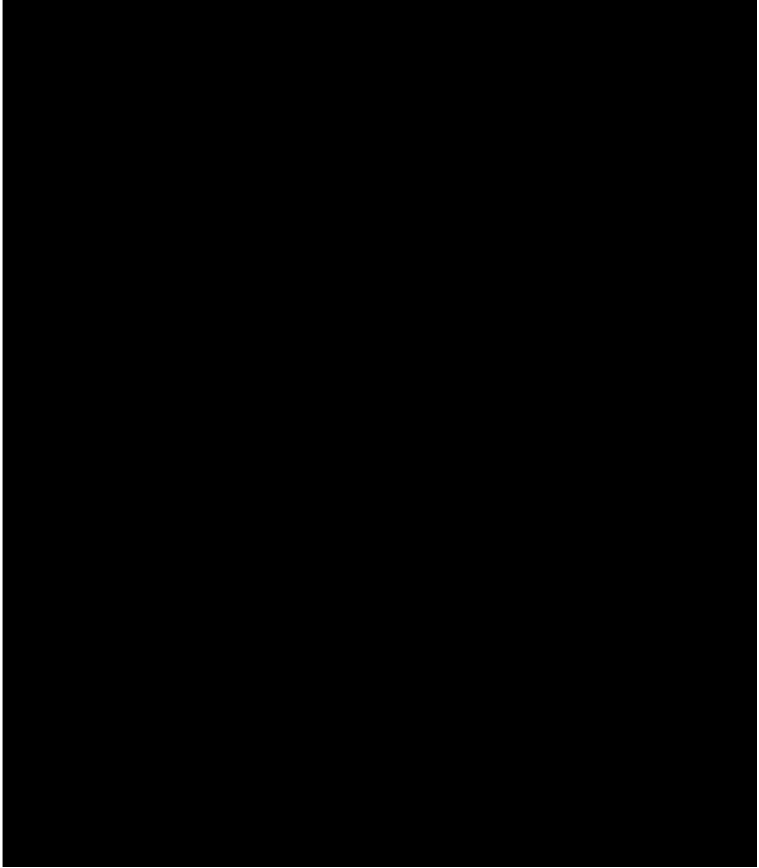
CAPÍTULO 1

O que você está

aceitando da vida?

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**





“A fé é a certeza de que vamos receber as coisas que esperamos e a prova de que existem coisas que não podemos ver. É pela fé que entendemos que o Universo foi criado pela palavra de Deus e que aquilo que pode ser visto foi feito daquilo que não se vê.”

(Hebreus 11:1–3)

Desde pequena, sempre gostei de conversar com pessoas mais velhas, com maior gama de experiências, porque, por já terem passado por muitas coisas na vida, eles geralmente vêm carregados de grande sabedoria. Uma pessoa sábia que convivo é minha tia, Neli, irmã da minha mãe, e que hoje preenche esse espaço em minha história, pois meu pai já faleceu há 20 anos e minha mãe, há sete anos, ambos de câncer. Tia Neli me aconselha, me permite abrir o coração e compartilha comigo lindas histórias que são verdadeiros ensinamentos.

Há alguns dias estávamos conversando e após eu compartilhar propostas que estavam sendo apresentadas a mim, ela me contou uma

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

Certa vez, a geladeira de um rapaz tinha queimado, e, sem condições de comprar uma nova, ele começou a orar a Deus pedindo uma solução. Seu sonho sempre foi ter uma daquelas modelo duplex de inox, então, em suas orações, ele visualizava e pedia a Deus que alguma pessoa o presentearia, pois ele não tinha condições de comprar.

E o que aconteceu após alguns dias? Um vizinho soube que ele estava sem geladeira e resolveu dar aquele presente. Então chegou à casa desse homem com uma geladeira usada, cor vermelha, de um modelo antigo. Ao descer do carro, o vizinho disse que havia ficado sabendo de toda a história e estava fazendo aquela doação, pois tinha uma geladeira sobrando que ele nem usava mais. Ao receber o presente, o rapaz aceitou e agradeceu, *“eu estava orando por isso e Deus me enviou essa geladeira”*. Passados alguns dias, ele ainda pensava na geladeira que havia visualizado em suas preces, porém ficava grato, pois Deus já havia lhe enviado um presente.

Dias depois, chegou à sua casa um homem que ele não conhecia e disse o seguinte: *“eu não sei se eu estou errado, se é coisa de Deus ou não, mas senti no coração de trazer uma geladeira aqui!”*. Quando ele olhou para cima do caminhão e viu uma geladeira exatamente como sonhava, de inox, duplex, ficou surpreso, não estava acreditando. Mas o desconhecido deu uma olhada para dentro da casa desse homem e falou *“eu devo ter me enganado, deve ser para outra pessoa porque você já tem geladeira”* e simplesmente foi embora levando a geladeira que era o sonho daquele rapaz.

Qual foi a **intenção** da minha tia contando essa história e o que você pode aprender com ela?

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

Muitas vezes nós temos sonhos, esperanças, expectativas em nosso coração, desejamos muito algo e, às vezes, aceitamos aquilo que vem ‘rápido’, pensando ser o melhor

de Deus pra nós.

E por que isso acontece? Porque não ouvimos e nem seguimos nossa intuição. Porque, no fundo, não cremos que merecemos algo melhor.

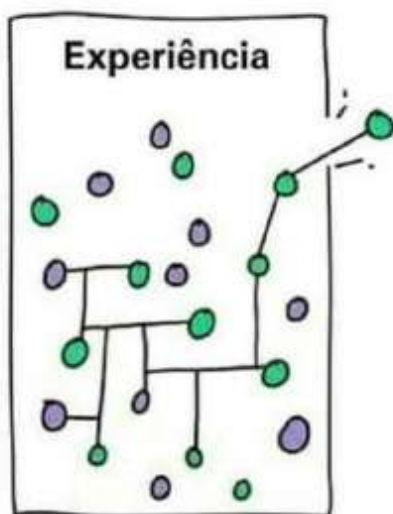
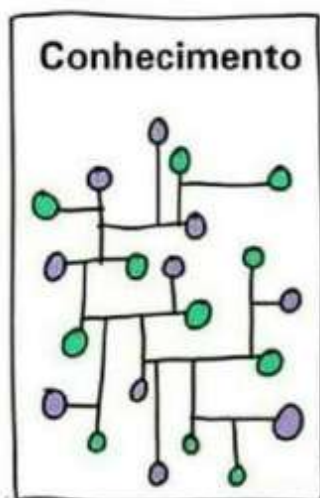
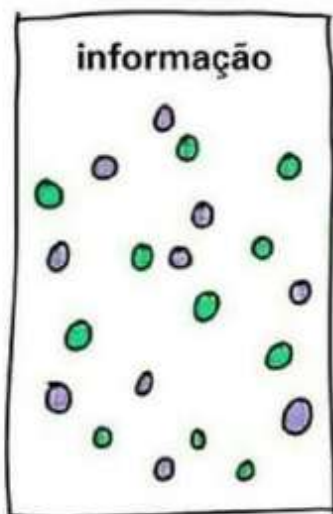
Quando estamos conectados com nós mesmos, paramos para ouvir nossa intuição; no fundo sentimos que não era aquilo que gostaríamos de ganhar, que merecemos mais, que na verdade não era ainda o que a gente sonhava. Se o homem da história estivesse conectado com ele mesmo, com sua essência, iria olhar para aquela geladeira vermelha e falar *“não é isso que está no meu coração, não é o que eu tenho visualizado e não é por essa geladeira que eu tenho orado, então vou esperar mais um pouco e eu creio que mereço algo melhor para a minha vida”*.

Agora pense sobre isto: quando você está conectado com a sua essência, consegue

identificar mais rápido se algo é ou não para você.

15

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**



AMOR-PRÓPRIO

E o quanto antes detectar, mais rápido consegue descartar e pode afirmar **“aquilo não era pra mim, eu mereço mais!”**, pois no momento em que você aceita o medíocre, ou seja, o mediano, o universo recebe o sinal de que é aquilo que você merece.

Se aceitar migalhas, como a “geladeira vermelha”, não tem como algo maior vir para sua vida, porque você vai estar ocupado com o que suas mãos aceitaram primeiro. Lembre-se do desconhecido da nossa história, que falou: *“Ah, você já tem uma geladeira, eu devo ter me*

enganado” e foi embora levando o sonho do nosso amigo.

Vou te apresentar agora uma imagem que vai ajudar a compreender a importância de estar ligado com a intuição. Então preste bastante atenção nos detalhes.

16

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

MARINALVA CALLEGARIO

Na primeira figura (à esquerda), só existem “pontos de informação”. Nesse momento você vê as coisas de forma superficial, com pontos desconectados.

Na segunda imagem, onde está escrito “Conhecimento”, percebe-se que a pessoa já consegue ligar alguns pontos, pois já aprendeu algumas coisas e, com isso, já está mais conectada com sua intuição.

Já na terceira imagem, abaixo, à esquerda, está escrito “Experiência”. Nesse momento a pessoa, já experiente e com mais conhecimento, tem mais vivência e sabe quais são seus pontos de referência. Apesar de ainda levar algum tempo, em certo momento consegue identificar que a situação que está vivendo não é aquilo que sua intuição dizia e tem a coragem de afirmar: **“Minha in-**

tuição não está confirmando essa situação, ela está me

dizendo o contrário!” E, por fim, consegue sair daquela circunstância oposta ao que estava sentindo.

Na última imagem, do lado direito, está escrito “Intuição”. Nesse momento você está bem conectado consigo e consegue enxergar toda a situação de cima, visualiza tudo como exatamente é, ficando mais fácil e rápido sair da condição oposta.

Quando me deparei com essa imagem, compreendi que a conexão com nossa intuição não tem preço, pois é possível enxergar a situação “de fora”. Se você está esperando um relacionamento e quer que ele seja aquele dos seus sonhos, então, quando você conhecer alguém e começar a se envolver com essa pessoa, se conecte com sua essência, sua intuição, e assim conseguirá identificar se é isso mesmo que você quer ou não.

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

Sua intuição vai falar (gritar) com você e será possível escutar e sustentar se não é o que você realmente quer. Com isso sairá dali com a certeza de não aceitar migalhas.

Quanto mais conectado com sua intuição

e essência, mais fácil será de identificar o sim ou o não.

Porém, quanto mais distanciado você está do seu centro, da sua conexão, da ligação com sua intuição, mais você pode aceitar uma má situação. Por exemplo, você sonha com um namoro e começa um relacionamento; de repente a pessoa é grosseira com você ou acaba fazendo algo que te chateia, mas ela pede desculpas e você justifica as ações dela dizendo *“tudo bem, ninguém é perfeito”*. Contudo, por dentro sua intuição está dizendo que aquilo não é para você, porque tem algo melhor pra sua vida te esperando, só que o distanciamento com seu interior faz você aceitar essa situação.

Às vezes, muitas pessoas acabam caminhando para um relacionamento mais sério, para um casamento e passam a vida toda se enganando, pensando que é assim mesmo e que ninguém é perfeito.

O Osho costumava dizer que apenas 1% dos casais no mundo têm essa conexão verdadeira, aquela cumplicidade total um com o outro, podemos dizer que é aquela “química”, um conjunto que não é 100%

perfeito, mas que é um complemento. Não quer dizer que não existam os desentendimentos, as desavenças existem, pois somos humanos, e essas contradições e diferenças fazem a vida ser mais colorida 18

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

MARINALVA CALLEGARIO

e ter movimento. Entretanto, a felicidade, a paz, a cumplicidade e o respeito predominam entre o casal.

Na relação com o trabalho, você também passa por situações semelhantes. Você sabe que existe algo melhor para sua vida, mas se conforma em estar num trabalho que não te faz feliz ou que não está agregando valor. Às vezes, você pensa que encontrou segurança porque passou em algum concurso (mesmo não sendo exatamente o que você queria) e se conforma dizendo *“ah, pelo menos aqui eu tenho segurança”*, e não enxerga que essa “segurança” na verdade é uma gaiola que te oferece

“alpiste e água” todos os dias, mas está privando sua liberdade.

Você precisa entender que, pra voar, pra alcançar aquilo que você realmente quer, precisa correr riscos, sair dessa gaiola.

Fora dela você não vai ter aquela certeza de ter “alpiste e água”

sempre, mas, quando você enfrenta com fé, com confiança na sua convicção, sabendo que você merece mais, que tem algo maior pra sua vida, você consegue prosseguir com ousadia.

Existe uma certeza tão grande dentro de você quando se está conectado com sua intuição, com a sua essência, que não restam mais dúvidas. Pode acontecer o que for, o mundo pode cair ao seu redor, pode parecer que tudo está dando errado, mas, lá no fundo, você sabe que vai dar certo, porque existe algo dentro de você dizendo que você pode voar mais alto, que é capaz, e que merece muito além do que consegue imaginar.

19

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

Eu costumo dizer que:

Deus não coloca um desejo no seu

coração por acaso; se você deseja algo,

apesar da circunstância ou da realidade

serem o contrário do que sonha, se existe o impulso dentro de você, é porque também

há a capacidade de realizar.

A vida quer te entregar, só que pode acontecer de você estar agarrado na “geladeira vermelha”, lembra? E quando a geladeira de inox chegar, pode ser que ela se desvie de você por já estar apegado a outra coisa.

Certa vez, ouvi uma história extraordinária. Era sobre um menininho que tinha ganhado uma moedinha do seu pai, e eles haviam ido passear em um museu. Nesse museu tinha vasos bem caros, no valor de milhões de reais. O menininho estava brincando com a moeda e, de repente, ela caiu dentro de um desses vasos. Instintivamente, ele colocou a mãozinha no vaso para pegar a moeda, mas, na hora de sair, a mão ficou presa. Todos começaram a se desesperar! O vaso valia milhões! O que poderia ser feito?

Quebrar um vaso tão caro? Amputar a mãozinha dele? Jamais!

Tentavam de todas as maneiras, com óleo, sabonete, creme e nada da mãozinha do menino sair do vaso.

De repente o pai dele pensou: “*Se a mão entrou, também vai sair*”, e perguntou ao filho: “*filho, como está a sua mão dentro do 20*

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

MARINALVA CALLEGARIO

vaso agora? Está aberta ou fechada?” O menininho respondeu:

“Está fechada, papai, eu estou segurando a minha moedinha, não quero perder ela”. O pai então disse: “*Filho, se você soltar a moedinha, eu te dou uma nota de 100 reais*”, e o menininho disse:

“Não, pai, eu não vou soltar a minha moedinha, eu quero ela” . O

pai insistiu: “*Filho, se você não soltar, o vaso será quebrado, e ele vale milhões, solta a moedinha que o papai vai te dar uma nota de 100 reais, que vale muito mais do que muitas moedinhas*”, mas o menininho insistiu: “*Não, eu quero a minha moedinha*”.

O que eu quero mostrar com a experiência desse menininho?

Às vezes, você fica agarrado à moedinha, achando que é o melhor que

a vida tem para você, que é aquilo que você merece.

Muitas vezes você vive como mendigo

emocional aqui na Terra, mendigando

amor, carinho, afeto, com escassez

financeira e tudo, por não saber quem

você realmente é!

A crença de não merecimento te faz achar que não merece algo melhor, por não ter conhecimento da sua verdadeira identidade. Se ficar nessa frequência, é isso que a vida vai te dar, pois você emite esses sinais de que é isso que merece.

A moedinha pode representar um relacionamento, um trabalho, um estilo de vida que você está levando, um sonho que você está deixando de bancar, de arriscar; você está deixando de ter coragem e de afirmar que sua vida não vai terminar dessa forma, estagnada.

21

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

É preciso ter garra, coragem e, acima de tudo, estar conectado com a intuição

para ter essa firmeza de bater no peito, de renunciar algumas coisas e falar ‘eu nasci para vencer, eu sinto que mereço muito mais’.

Mas, se você estiver agarrado à moedinha, achando que ela é o melhor que a vida tem para você, no momento em que chegar o que tanto sonha, aquilo que seu coração realmente deseja, o que a sua essência sabe que você merece, ele não terá espaço, pois você estará ali com as mãos ocupadas, ainda segurando a moedinha, preso na geladeira vermelha. Dessa forma, a vida não terá como te entregar algo maior, superior, com o qual você sonha e que merece.

Cuidado com a geladeira vermelha e com a moedinha! Sabemos que, em algumas áreas ou aspectos da vida, talvez, começar pequeno (sempre se lembrando de *“nunca desprezar os pequenos começos”*) seja

importante. Todos com quem tive oportunidade de trocar experiências relataram que não eram herdeiros de fortunas e começaram de baixo, sem desprezar os pequenos passos iniciais, as pequenas vitórias, pois eles sabiam que cada degrau que subiam estavam mais próximos de seus objetivos. Mas, tenha firme a convicção de não se conformar. Solte a moedinha, desapegue da geladeira vermelha, porque a vida quer te dar algo maior e que você merece!

Não tenha medo de se jogar e de seguir aquilo que a sua intuição grita dentro de você.

22

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

MARINALVA CALLEGARIO

Por vezes, você pode estar em um relacionamento e sentir dentro do coração que não era o que queria para sua vida, que esse convívio não te faz feliz, que você merece mais. Porém, por medo da solidão, por carência, por costume ou por conveniência, você permanece infeliz e insatisfeito. Não tenha medo da solidão, da solidão, pois através dela você se conhecerá e descobrirá a pessoa encantadora que você é, e, então, começará a jornada para dentro de você em direção ao amor-próprio.

Se você não está feliz, atreva-se a sair da gaiola, solte a moedinha, você precisa

desocupar as mãos para receber o melhor.

Confie e lance fora o medo, *“no amor não há medo, antes o perfeito amor lança fora o medo”* (I João 4:18). Nessa passagem você pode ver que o perfeito amor é poder sentir todo o amor de Deus por você e saber que o medo não existe. Você pode até sentir o frio na barriga e pensar *“será que vai dar certo?”*, mas algo em seu interior é muito maior e diz que vai dar certo, que você pode se jogar, pode pular do ninho e aprender a voar!

Esse perfeito amor você pode buscar todos os dias no seu relacionamento com Deus. Em minha vida, eu procuro viver o encontro com Deus diariamente, pois Ele me dá coragem, criatividade, capacidade, pois, por mim, não seria capaz de viver tudo que tenho vivenciado. Por isso posso reconhecer que toda capacidade vem Dele.

Eu sei que esse perfeito amor é que lança fora todo o medo e me faz ter coragem para enfrentar tudo o que preciso.

23

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

O meu relacionamento com Ele tem sido tão lindo que, certo dia, em meio a uma conversa com uma pessoa, começou a tocar uma música romântica e essa pessoa me questionou sobre o que eu estava pensando. Eu estava deitada à beira da piscina numa cadeira espreguiçadeira, olhando para o céu, admirando as estrelas e então respondi que estava pensando em Jesus, no amor que eu sinto por Ele e no amor que Ele sente por mim, que eu tinha a certeza de ser amada e isso era muito bom! Eu não estava pensando em uma pessoa, romanticamente falando (embora a música fosse romântica), mas eu estava pensando Nele, nesse amor lindo que me faz sentir segura e que me traz a certeza que eu posso me jogar, me lançar, e que a vida tem muito mais pra mim, que estou no começo ainda. É por isso não aceito as geladeiras vermelhas que o mundo tenta me “empurrar”, nem as moedinhas, quero o extraordinário!

Vamos fazer juntos?

Verbalize todos os dias:

Eu estou no controle do meu destino (claro, sob o senhorio Dele). Eu mereço ser um

sucesso! Eu estou disposto a fazer tudo

que eu preciso hoje para alcançar meus

objetivos e criar a vida dos meus sonhos.

Eu estou pronto para receber todas as

bênçãos que a vida tem para mim.

24

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -**

MARINALVA CALLEGARIO

Eu repito essas frases todos os dias ao acordar. Fico de pé, na posição de Mulher Maravilha, me olhando no espelho, com as mãos na cintura, de cabeça erguida, nariz empinado e postura imponente, porque nossa postura comunica muito com o nosso cérebro, as palavras então, nem se fala!

É preciso trabalhar toda essa crença de não merecimento, é preciso jogar fora o pensamento de não ser digno de algo. A sua identidade é de filho, imagem e semelhança de Deus. E, se você é filho, você é herdeiro de tudo, então, VOCÊ MERECE!

25

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**



**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

“O APEGO

É UMA DAS

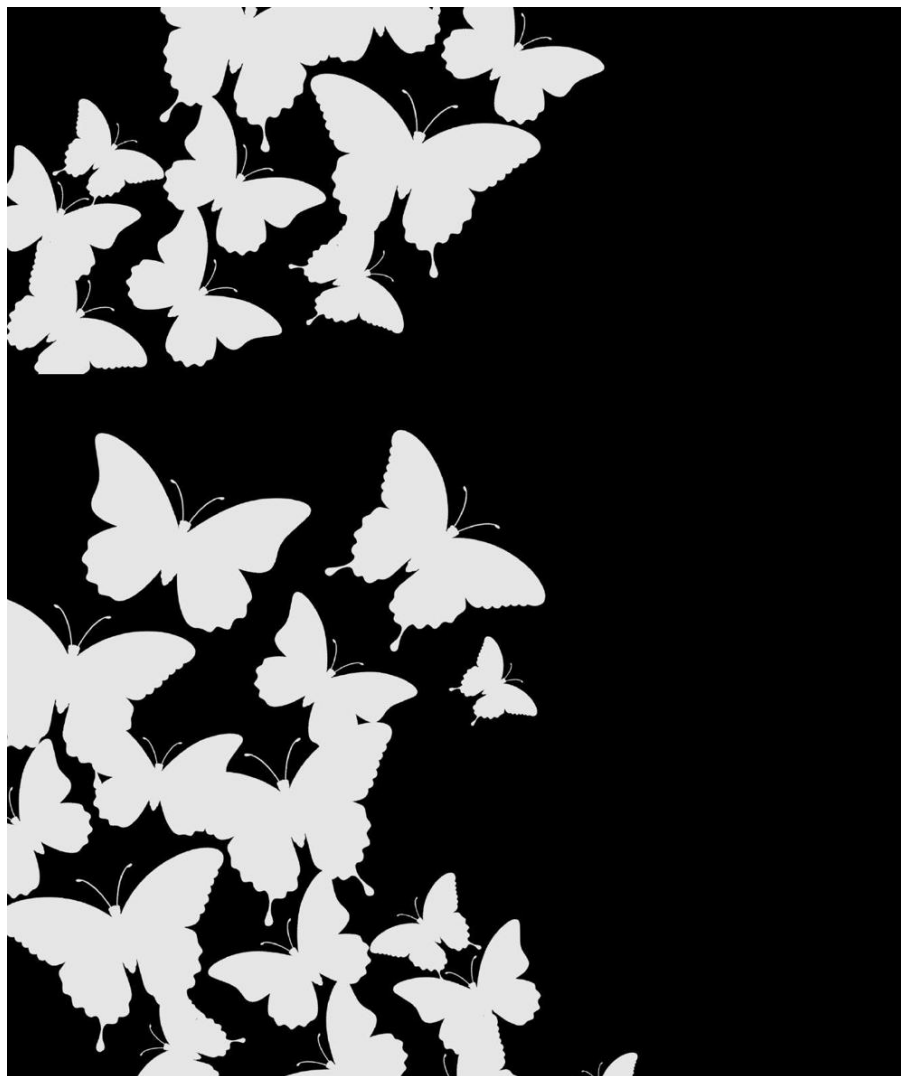
MAIORES

CAUSAS DO

SOFRIMENTO

HUMANO.”

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**



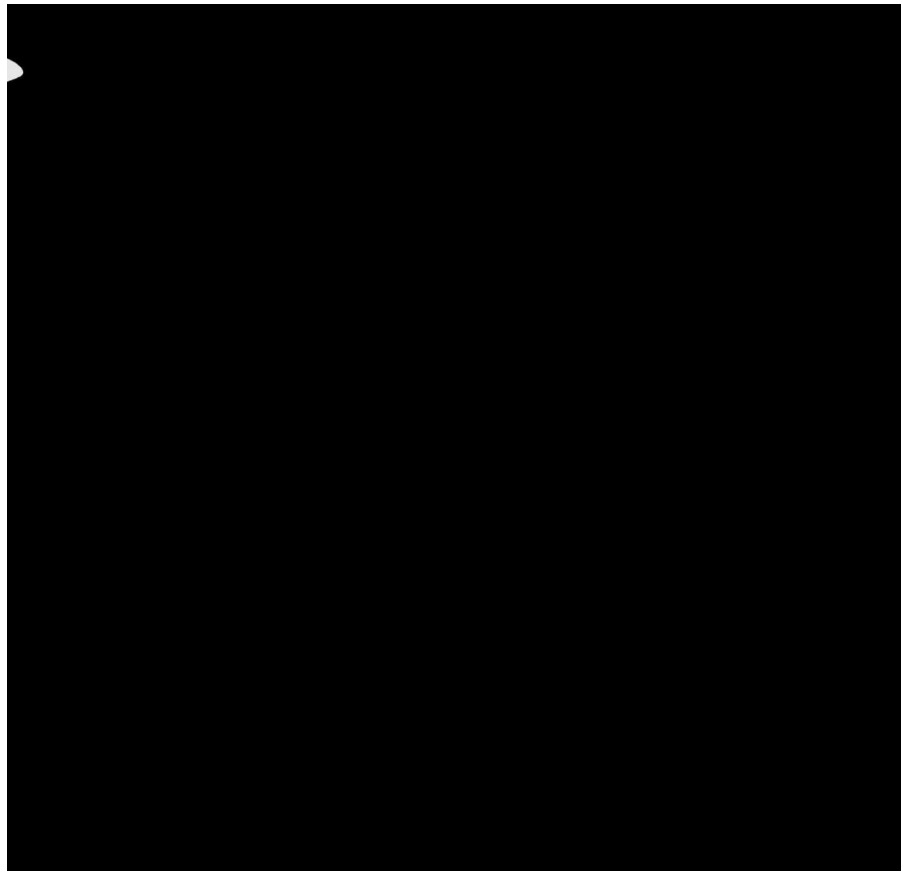


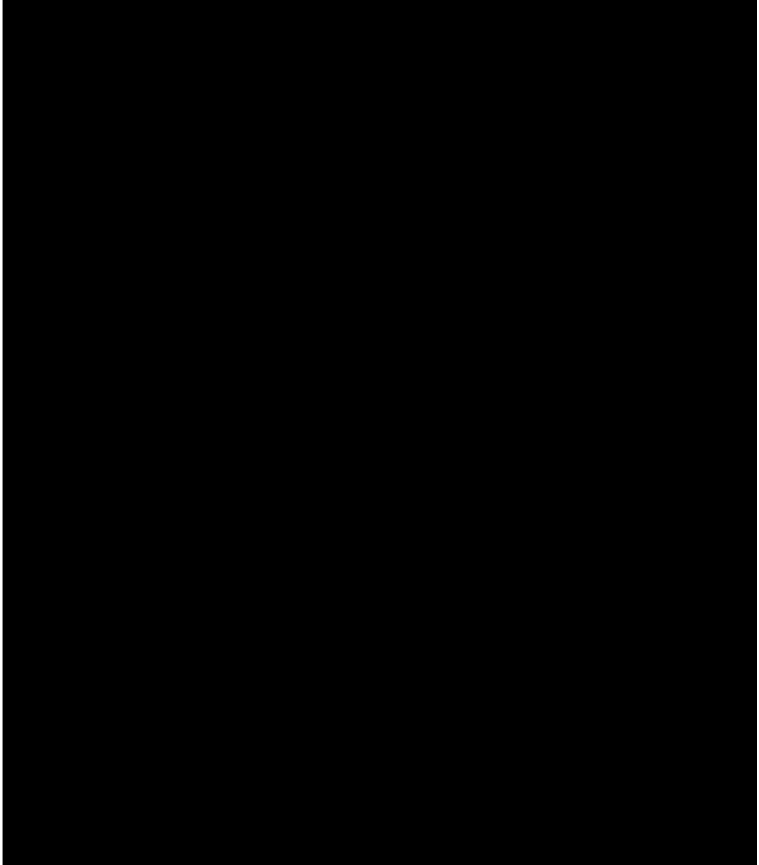
CAPÍTULO 2

Não dê seu poder

aos outros

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**





Antes de se apegar aos outros, se apegue a VOCÊ.

Quero compartilhar com você uma história muito interessante que assisti em um vídeo, um breve conto do vagalume e a serpente.

Certo dia, uma serpente começou a perseguir um vagalume e ele voava com todas as suas forças, com tudo que podia, até que não estava aguentando mais, e a serpente chegava cada vez mais perto dele. De repente, o vagalume parou e falou: *“Antes de você me devorar, deixa eu te fazer pelo menos 3 perguntas?”*, e a serpente falou: *“Tudo bem, pode perguntar!”*. Então ele disse: *“Eu sou da sua cadeia alimentar?”*, e a serpente respondeu: *“Não”*. Ele prosseguiu: *“Eu fiz para você alguma coisa de mal ou ruim?”*, e a serpente disse: *“Não”*. E o vagalume questionou: *“Então por que você quer me devorar?”* Foi então que a serpente simplesmente respondeu: *“Porque eu não suporto te ver brilhar”*.

O que consegui absorver dessa parábola? Que esse tipo de situação é comum e real, pois, quando uma pessoa começa a se destacar, ou

compra algo novo, por certo, alguém não está suportando o seu crescimento. E você pode me perguntar se essa história 29

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

tem a ver com a questão da inveja, mal olhado, olho gordo. Posso te afirmar com propriedade que esses sentimentos ruins existem, porém eles só têm poder quando você dá esse poder a eles, quando você se importa.

Em algum momento, você já parou para pensar no significado da palavra “importar?” Se pensar no conceito de importar-se, significa “trazer para dentro.” Como por exemplo, um objeto importado que compramos, significa que ele veio de outro país para o nosso.

Quando você dá importância para outra

pessoa ou para algo, você está trazendo

aquilo que é dela para o seu interior.

E esses sentimentos não são naturais seus. Então, é importante não permitir que o outro roube sua paz! Não dê esse poder para outra pessoa! Não entregue a sua energia para alguém. Por vezes, pode ser que você coloque algumas pessoas em cima de um pedestal e se desvalorize. Com isso, você gera uma carência e dependência do outro, pois fica com medo de o perder. Quando você cria esse medo, está dizendo que você não se tem, porque, quando você se pertence, de verdade, começa a entender que perder as pessoas é natural, vai acontecer cedo ou tarde. Como eu contei anteriormente, meus pais se foram, eles foram companhias temporárias, assim como são quase todas as outras. Uma das maiores causas do sofrimento humano é o apego, porque nada, nem ninguém é nosso. Por isso é tão importante você investir em você, no seu amor-próprio, porque você é a única pessoa que você não pode perder.

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

Quando me perguntam sobre a morte, eu digo que não acredito em morte e sim em mudança. A pessoa que eu amo apenas se mudou para outro plano, em breve também irei e nos reencontra-remos. Por isso a importância de se ter, pois aceitamos o que faz parte de nós.

Certa vez, ouvi um depoimento de um rapaz dizendo que era muito dependente, inseguro, controlador e ciumento, em tudo ele precisava que a namorada o colocasse para cima, fizesse elogios, reconhecesse que ele era uma pessoa de qualidades, pois o mesmo não tinha esse olhar sobre si. Quando esse tipo de situação acontece, geralmente, é porque a pessoa não teve o olhar dos pais sobre ela. Mas não falo daquele olhar simplista de somente enxergar as necessidades básicas. Estou falando de um olhar mais profundo, de ter a visão dos sentimentos da criança e de se interessar por eles. Portanto, quando não se tem esse olhar no passado, você fica buscando no presente obter o olhar, a atenção dos outros, criando, assim, dependência emocional, se diminuindo, e consequentemente colocando as pessoas em um pedestal, como se você não tivesse esse valor.

Tire as pessoas que você colocou num pedestal e suba você nele. Observe que uma criança em determinada fase da infância chama a atenção dos pais com a frase: “Olha para mim.” Ou seja,

“Olha o que eu sei fazer! Olha! Já estou andando sem as rodinhas traseiras da bicicleta! Olha o salto que eu sei dar na piscina...” E

por aí vai... Nessa fase é muito importante ter o olhar dos pais ou daqueles que representam este papel. Além das coisas novas que a criança vai aprendendo a fazer, também é importante que ela seja vista nos seus sentimentos, se está triste, ou chateada, ansiosa, com medo ou com raiva. É preciso ajudá-la a reconhecer 31

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

esses sentimentos, perguntar, entender e explicar que é normal sentirmos essas coisas. Enfim, precisamos ser olhados. Quando isso não acontece, essa criança se torna um adulto que faz tudo para ser notado. **Muitas pessoas fazem viagens, compram coisas caras, “compram amigos,” ostentam bens e fazem muitas outras coisas como uma forma inconsciente de dizer: “Olha para mim!”**

Costumo dizer para não me colocarem em um pedestal, pois eu erro, não sou perfeita, estou buscando acertar e esse ensinamento eu tive com meu pai. Quando eu era adolescente e nós dois estávamos vendo um show ou algum evento em que havia muitos fãs gritando,

“arrancando os cabelos” por causa do artista, ele sempre comentava:

“Nossa, olha isso, que falta de valorização pessoal, de amor-próprio dessas pessoas. Elas estão endeusando alguém como se elas não fos-sem nada.”

Eu aprendi que precisamos parar para ter esse olhar para nós mesmos, reconhecer as nossas próprias qualidades, capacidades!

Então, por não se olhar, você fica buscando o olhar dos outros, mas hoje você pode se dar esse olhar próprio!

Aprenda a amar sua própria companhia, a parar em frente ao espelho e a se elogiar. No início pode parecer estranho, mas, com o tempo, você vai trabalhando sua auto imagem. Faça vídeos, mesmo que não seja para postar, mas para você se ver depois. Pode ser que, a princípio, ache horrível, não goste da sua voz, como no meu caso, quando comecei. Por vezes vai encontrar mais defeitos do que qualidades, mas não desista! Meus primeiros vídeos, no momento em que estava assistindo, eu pensava *“Nossa, que voz chata!”*. Mas, com o tempo, fui trabalhando esse e outros pontos dos quais eu não gostava e comecei a afirmar: *“Minha voz é muito agradável, suave!”* Como cheguei a esse ponto?

32

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

MARINALVA CALLEGARIO

Começando a olhar para as qualidades e

não dando meu poder aos outros.

Um belo dia você acorda super bem, mas alguma pessoa fala algo que tira a sua paz e isso já te desestrutura pelo fato de você não estar firme e estruturado em si mesmo. Existem muitos ladrões de alegria, que se aproximam somente para tirar a paz, só que esse fato só acontece se você entregar esse poder para a outra pessoa. O outro só pode fazer contigo o que você permite!

Li uma certa vez sobre a parábola de um monge que era super iluminado, centrado nele mesmo e nada o tirava do centro quando meditava. Então chegou um homem e pensou “*Quero testar esse monge, quero saber se nada vai tirar ele do centro mesmo!*”

De supetão ele deu um tapa na cara do monge, que continuou na mesma posição. Com isso o homem deu outro tapa, dizendo “*você não vai reagir?*”, então o monge respondeu “*Você pode ter toca-do a minha superfície, mas a minha alma, meu interior, minha essência você não consegue tocar!*”

Percebeu que, quando você está ligado em sua essência, o externo, o lado de fora, pode até incomodar, mas não pode te tocar, não pode chegar ao seu centro se você não permitir? Assim também é com as pessoas que não te querem bem, que sentem inveja ou que querem te fazer mal.

Se você não se importar, ou seja, não trouxer para dentro de você, esses sentimentos ruins não terão poder. Você precisa saber discernir o que é seu e o que é do outro, fazer a autoanálise. Como na situação do inconsciente coletivo, por exemplo, às vezes, você está em um 33

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

lugar e se sente bem, mas, de repente, começa a sentir uma opressão, algo ruim, uma angústia. Nesse momento, pare e se pergunte se esse sentimento é seu. Comece a analisar! Muitas vezes você vai perceber que essa sensação não vem do seu centro, como também vai perceber que alguns medos e inseguranças podem ser dos seus pais ou de alguém próximo que convive com você. Experimente fazer a autoanálise e conseguirá identificar os sentimentos.

Há algum tempo, eu estava conversando com uma pessoa que estava se sentindo mal. Falei da autoanálise para ela, a fim de que identificasse se era dela ou se estava extraindo de outra pessoa esse sentimento. Após algum tempo de conversa, ela começou a identificar que os sentimentos não vinham de seu interior, mas sim de seu cônjuge, que estava com medos e inseguranças além de atitudes negativas, e que esses sentimentos do marido é que estavam afetando seu interior. Eu expliquei que as emoções só estavam atingindo seu centro porque ela estava permitindo. Então, nesse momento ensinei a

essa pessoa um exercício de afirmação, com o qual ela se impôs e começou a dizer: *“Eu não aceito esse sentimento, essa insegurança, negatividade, porque não são meus e não vou pegar para mim!*

Mando esse sentimento embora agora!”

Portanto, quando alguém tentar tirar a sua paz, sua alegria, pense em seu interior *“Eu ordeno que esse sentimento vá embora, não vou importar para dentro de mim, não vou pegar essa negatividade para minha vida! Isso não me pertence”*.

Outra importante e grande lição que estou compreendendo e quero partilhar com você é que aprendemos que o amigo verdadeiro é o que está sempre junto nas horas ruins, difíceis, mas muitas vezes um amigo permanece nesses momentos complicados porque se 34

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

MARINALVA CALLEGARIO

identifica com eles, por isso é mais fácil para ele ficar perto de você.

Porém, quando você começa a crescer, ter sucesso, subir de nível, sendo que vocês estavam no mesmo degrau, o amigo começa a ficar incomodado, se afasta e pode ser que comece até mesmo a falar mal de você, dizendo: *“Nossa, como fulano mudou, né?”* E por que essa pessoa começa a agir assim? Porque ela preferia que você fosse como era antes! Claro que a mudança é importante! Graças a Deus que mudamos, estamos aqui para mudar, evoluir, crescer! Imagina ser sempre a mesma pessoa? Ninguém trabalha tanto ou estuda tanto para continuar sendo igual, levando a mesma vida.

Às vezes, encontro com pessoas que conheci há algum tempo atrás e consigo notar que elas continuam com os mesmos assuntos, com as mesmas brincadeiras, ou seja, elas estão no mesmo lugar, não evoluíram! Ainda recebo críticas dessas mesmas pessoas por eu ter mudado, não conseguem ver que mudanças são necessárias e positivas!

Com isso, aprendi a observar que **amigo verdadeiro é aquele que suporta e se alegra com o seu sucesso e não somente aquele que está ao seu lado nos momentos de lama**. Isso porque, talvez, aquele que está com você em todos os momentos ruins se identifique mais com a lama. Mas e quando você começa a crescer e ter sucesso? E

quando você começa a ter ganhos e a chegar a níveis que ele ainda não chegou? Será que ele vai se alegrar e ser parceiro? Será que estará ao seu lado? Nesses momentos começam os discursos de que você está metido, ou de que se afastou dele, porém, na verdade, ele que se afastou de você por se sentir inferior. Eu só quero que você entenda que cada situação que você vive são lições de aprendizado sobre a VIDA!

Nunca se esqueça: antes de se apegar aos outros, se apegue a VOCÊ!

35

Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974

AMOR-PRÓPRIO

Quando você dá máxima importância para as outras pessoas, entrega toda a elevação para os outros, mas e quanto a você? Em certas ocasiões, você se rebaixa e coloca os outros em um pedestal! Está na hora de você tirar as pessoas desse pedestal e se colocar lá! É o momento de notar seu VALOR. Você precisa se dar esse reconhecimento, **você precisa ter você!** Então, não tenha medo de perder as pessoas! Não só perder por morte, mas perder um relacionamento ou uma amizade! Como eu disse, quando a pessoa tem medo de perder os outros é porque ela não se tem, pois, se você se tem, já existe a certeza de que as pessoas vêm e vão e, se a pessoa for, outras virão. Eu tenho a mim, sou minha melhor amiga, eu sempre fico! Você tem que ser seu melhor amigo! Leve você para jantar, vá ao cinema, ao barzinho ou viajar! Eu já fiz muita coisa sozinha. Sempre que tenho vontade de apreciar minha companhia, eu vou comigo pra algum lugar que eu tenha vontade!!

Eu me lembro de uma vez que fui sozinha a um barzinho. Eu só queria tomar um drink e comer alguma coisa, sem convidar ninguém.

Estava com saudades de mim, da minha companhia. O garçom ficava me olhando e eu notei que o olhar dele era de pena, até que em certo momento ele veio até minha mesa e perguntou: “*Você marcou de se encontrar com alguém e a pessoa não veio?*”, e respondi: “*Não, eu estou apreciando a minha companhia mesmo!*” Essa atitude ainda é estranha para as pessoas, “Como assim, apreciando a própria companhia?”

Mas posso te garantir, é muito gostoso quando você se descobre!

Desenvolver o **amor-próprio** é um processo e você pode começar a fazer isso agora mesmo.

Tire as pessoas do pedestal e repare nas SUAS qualidades.

36

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

MARINALVA CALLEGARIO

Você vai ver que o outro que estava no alto, com quem você se comparava, não é perfeito, tem erros, medos, inseguranças, falhas que, muitas vezes, são as mesmas que as suas. Mesmo que existam diferenças, todos somos humanos com defeitos e qualidades, então não permita que alguém tire a sua paz, não se deixe atingir por algo que possa afligir seu coração!

Fique com aquilo que é seu, sua alma, sua essência, conviva com ela, pois, quando

você se dá aos outros, acaba ficando sem forças.

E como você entrega a sua força a outra pessoa? Quando coloca o outro no lugar mais alto e se coloca por último, você entrega seu poder, e com isso sua força e energia vão junto, inclusive na sua vida financeira; pois o que é o poder? É o valor, e quando você valoriza demasiadamente os outros, acaba se desvalorizando. Dinheiro é um valor material que se identifica com valor. Portanto, se você não se valoriza, não tem como o dinheiro se identificar com você. Valor sempre vai reconhecer outro valor.

Então, sempre que você valoriza mais os outros — não que você não tenha que amar as pessoas, honrá-las —, acaba pensando neles antes de pensar em si mesmo. Deus em primeiro lugar e depois você!

Não entregue sua força, seu valor e muito menos seu poder a ninguém! **A pessoa mais importante da sua vida é você!**

37

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**



**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

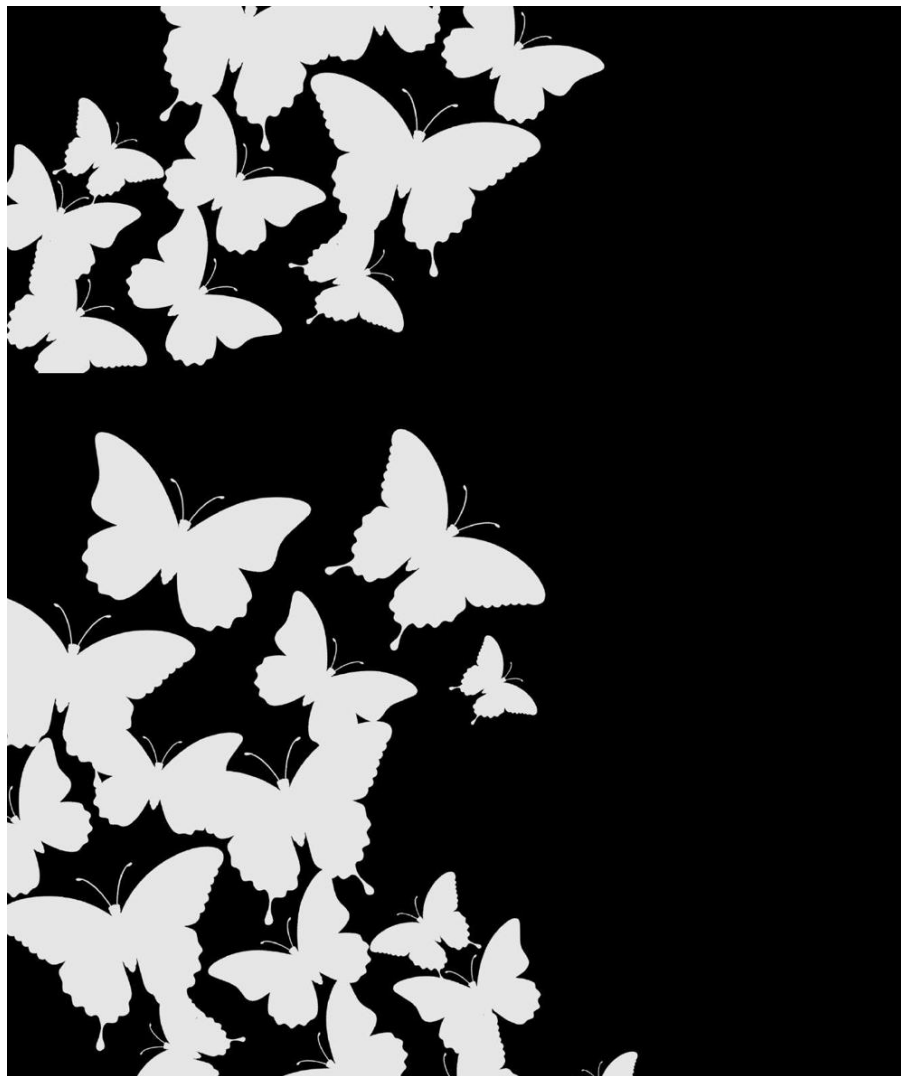
“VISTA-SE DE

CORAGEM E

VÁ SER A SUA

PRIORIDADE.”

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**



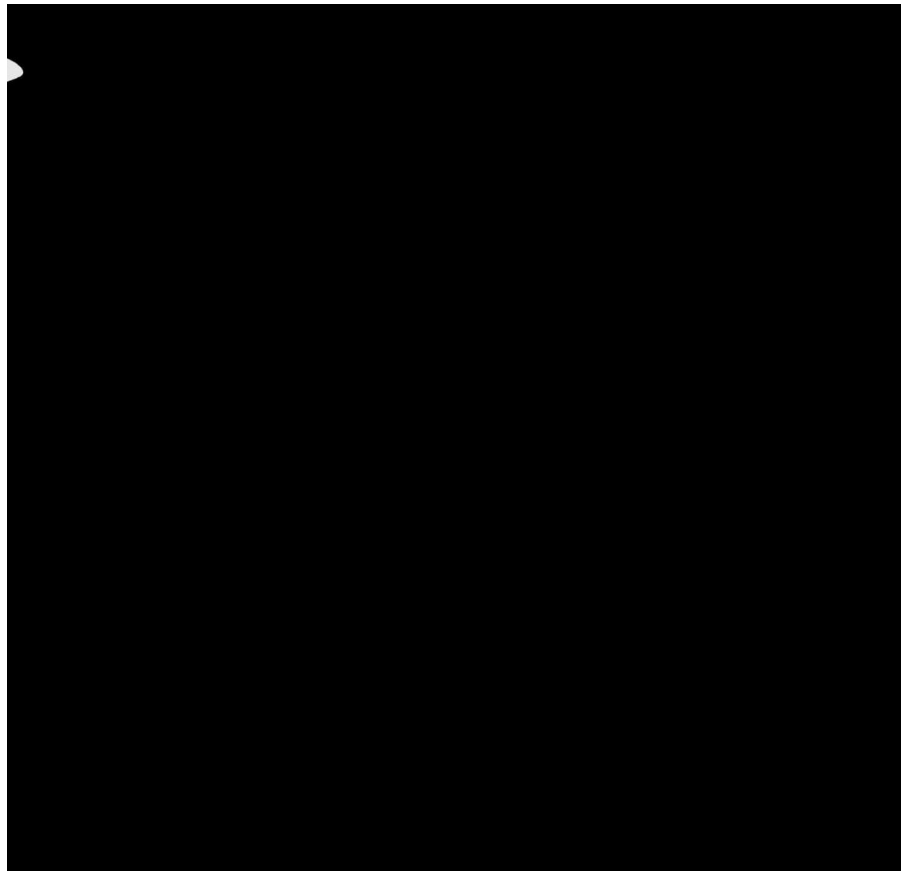


CAPÍTULO 3

Tire da sua vida o

que te impede de voar

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**





O que tem impedido seu voo? O que tem te paralisado?

Você já parou para pensar nisso?

E u vou compartilhar com você uma situação chata que aconteceu comigo! Eu tenho algumas Bíblias, mas tem uma que eu gosto mais que as outras, ela é a minha favorita! Essa Bíblia é da Nova Versão Internacional (NVI), chamada de Bíblia do Executivo, pois é voltada para a área de liderança, ou seja, todas as explicações e estudos têm a ver comigo. Eu amo essa área, pois ensina como ser um bom líder com os princípios de Deus.

Nessa minha Bíblia, como em várias outras, tem uma fita de cetim que é usada como marcador de página. Porém, um dia, o marcador começou a desfiar, de leve, depois puxou um fio bem pequeno no início da fita. Então eu pensei: *“Preciso pegar um isqueiro ou fósforo para queimar essa pontinha, para que a fita pare de desfiar”*. Contudo, não fiz isso no momento que aconteceu. E foram se passando alguns dias, no fim eu sempre esquecia de arrumar a fita ou, às vezes, estava

mesmo com preguiça de voltar na cozinha para pegar os objetos e arrumar o marcador. Por fim, um dia acordei de manhã e fui ler, só que a ponta desfiada da fitinha se enroscou na minha roupa e eu não notei, levantei e fui andando e ela foi desmanchando comple-41

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

tamente. O marcador se desfez todo por causa de um pequeno fiozinho que eu ignorei e deixei para arrumar depois. Eu fiquei chateada comigo por ter procrastinado algo que era tão simples de resolver, como costumamos fazer em algumas áreas de nossas vidas.

O que eu pretendo te dizer com isso? O que eu tirei de lição? Em quase todas as situações, consigo enxergar uma lição e me pergunto o que eu preciso aprender com isso.

A realidade é que na nossa vida também é assim. Existem coisas que vamos deixando para depois, vai ficando mal resolvido e com isso vamos falando: “Depois eu faço, depois eu conserto, depois eu peço perdão, depois eu tiro essa pessoa da minha vida, depois eu me afasto, depois eu me aproximo, depois, depois, depois...”. E o fato de deixar para depois é que a vida vai virando um emaranhado de fios, a coisa fica enrolada e você fica travado sem entender por que a sua vida não anda, não vai para frente.

A propósito, o que está enroscado e te faz sempre andar em círculos, repetindo a mesma história? Apenas pense sobre isso!

Como eu contei sobre o marcador da minha Bíblia, que virou um emaranhado de linha, uma bagunça só, acabei estragando algo de que eu gosto tanto, só porque deixei para depois.

Depois disso você pode estar dizendo: “*Ah, Mari, uma coisa tão simples, dá pra consertar!*” Bem, acredite ou não, dá pra tirar lições incríveis do que me aconteceu. Quando a Bíblia diz: “*Quem é sábio procura aprender, mas os tolos estão satisfeitos com a sua própria ignorância.*”

(Provérbios 15:14), Deus nos ensina exatamente isso, que o tolo sempre apanha e nunca aprende, porém a pessoa inteligente aprende com tudo, inclusive com seus próprios erros. Por isso, o sábio aprende observan-42

MARINALVA CALLEGARIO

do, às vezes, sem precisar passar pela situação. Ele não precisa apanhar para aprender, pois tira lições da vida, apenas através da observação e reflexão. E aqui está o segredo, **é muito importante observarmos o que aparentemente parece pequeno e dizermos: “O que eu**

preciso aprender com isso? Qual a lição devo tirar disso?”

Apenas reflita: muitas vezes, vamos “empurrando as coisas com a barriga” até que elas cheguem ao caos. Você sabe que tem que fazer algo e vai deixando para depois, vai atrasando seu destino, seus sonhos, propósitos, aquilo que poderia chegar antes na sua vida. Mas você fica ali, insatisfeito, reclamando, procurando culpados para justificar sua estagnação, afirmando que a culpa é do governo, das pessoas, do tempo, dos seus pais, do passado, do sofrimento, da situação financeira, da crise e isso vai só postergando, sendo jogado para o externo, todavia nada se resolve. Lembre-se: procrastinação é medo ou preguiça e ambos podem te levar ao fracasso. Amo uma frase que diz: “Não importa como você está se sentindo. Levante-se e faça. Isso se chama disciplina.”

Se a culpa é de alguém, significa que você não tem autonomia sobre a sua vida, então você é vítima. Agora, considere o que acontece quando você assume a independência da sua vida, você vai começar a afirmar *“Eu preciso resolver essa situação, pois é uma questão minha e não de outra pessoa!”* . A partir desse momento, você tem o PODER

de mudar a situação.

A lição que aprendi com o que houve no marcador da minha Bíblia é que as coisas que você precisa consertar na sua vida devem ser ajustadas o mais depressa possível, não deixe para depois. Episódios mal resolvidos na vida são semelhantes a um tumor. Você sabe que tem e não quer mexer nele, não quer nem saber. O que vai acontecer se esse tumor não for tratado? Vai resolver por si só? Não! Ele vai aumentando até criar um problema cada vez maior, ao ponto de se tornar irreversível.

AMOR-PRÓPRIO

Então, sobre as pessoas que você sabe que precisa perdoar, pois enquanto não o fizer a sua vida fica enroscada, decida o mais rápido pelo perdão! Bem, de fato você pode dizer: *“Nossa, Mari, mas você não sabe o que minha mãe fez, meu pai fez, fulano fez”*. Eu digo pra você, independentemente do que o outro te fez, o perdão não é um sentimento, e sim uma decisão, porque, se você esperar, o sentimento não vem, e a mágoa vai crescendo. Mas, quando você proclama:

“Eu decido perdoar (Fulano), eu não quero ficar enroscado nessa situação, nessa mágoa”, a cura começa a acontecer dentro de você, e o perdão fará mais sentido quando você verbalizar e jogar tudo fora!

Perdoar não significa ter que conviver com a pessoa se você sabe que ela te causará danos, mas é importante você verbalizar toda vez que a dor, o ódio ou a amargura surgirem: *“Eu decido perdoar fulano de tal (diga o nome da pessoa)”*. Afinal, as palavras têm poder!!

Se a situação é ao contrário, se você precisa ir até alguém que você sabe que magoou, se você sabe que estava errado e precisa pedir perdão, vá depressa!

Não é vergonhoso assumir um erro; é

sinônimo de nobreza você ir ao encontro

do outro para consertar algo para que

você fique livre também.

De qualquer forma, quando falamos de perdoar ou pedir perdão, não quer dizer que você deve se aproximar novamente da pessoa, pois, você sabe que é um relacionamento que traz sentimentos negativos, que não vai acrescentar nada na sua vida, não precisa conviver, mas sim liberar no seu coração!

Indo mais além, vamos falar sobre as coisas que você necessita consertar na sua vida em relação às pessoas que estão te puxando para trás!

Uma vez postei uma foto no Instagram com a seguinte legenda:

“Como você vai voar se não consegue ficar longe das pes-

soas que cortam as suas asas?” Na sua vida, às vezes, acontece exatamente isso, você está convivendo com pessoas que estão te puxando para baixo, te impedindo de crescer, dificultando as coisas que você deseja alcançar. Em alguns casos, você até sabe, consciente ou inconscientemente, o quanto essas relações são tóxicas, mas você permanece, por estar viciado emocionalmente nessas pessoas.

Seja por carência afetiva ou costume, dependência financeira ou até mesmo por confundir com amor ou a pena. **Muitas pessoas estão convivendo apenas de memórias de coisas que foram boas lá no começo.** Coisas que a outra pessoa fazia apenas para te conquistar, mas que já não existem mais. Então você fica na esperança de que aquilo vai voltar, de que a outra pessoa vai mudar, mas o tempo passa e nada muda. Se é esse o seu caso, você está enganando a si mesmo.

A sua intuição está gritando lá dentro que existe algo ruim, mas você permanece! Aí você se dá mal e depois se revolta com Deus, com a vida, se revolta com tudo, mas seu coração estava te avisando o tempo todo!

A realidade é que existem pessoas que não vão acrescentar nada na sua vida, e pior, vão te impedir de voar, cortando suas asas. Uma prova disso é quando você compartilha um sonho com uma pessoa e ela te joga um balde de água fria. Por isso, prefiro não compartilhar alguns sonhos meus, ou se compartilho, faço isso com alguém que eu sei que realmente torce por mim.

45

Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974

AMOR-PRÓPRIO

É importante você olhar nos olhos

da pessoa e ver que existe um brilho

verdadeiro nela, aquele brilho que

se alegra de verdade em ver as suas

conquistas e vitórias, mas, caso não veja esse ‘brilho’, não conte!

Imagino que já tenha acontecido com você situação semelhante de chegar todo animado contando um sonho, projeto ou alguma coisa que você está ansioso para realizar, e o outro joga aquele balde de água fria!

Acontece também da pessoa não falar nada e, quando chega a falar algo, só diz “Ah, que legal”, e você já fica pesado, carregado, com desânimo, sem conseguir ver os seus sonhos com a mesma intensidade, com aquela luz e força que você estava vendo antes. Por isso, tenha cuidado com quem você compartilha a sua vida! Sabe aquela frase que parece clichê?

“A sua vida se torna a média das 5 pessoas com quem você

mais convive e dos livros que lê!” É uma afirmação muito forte e real. Aqui está o ponto que eu gostaria de chegar. Veja quais são as pessoas mais próximas de você e note se elas são sinônimo de sucesso.

Perceba se elas têm resultado no que estão te criticando! Atenção com quem você se aconselha, porque, se você quer voar, jamais se aconselhe com galinhas, pois elas não voam e não vão querer que você voe.

Aconselhe-se com águias, as águias sabem voar e enxergam longe!
Aconselhe-se com

alguém que tenha intencionalidade boa

por trás do conselho que ela te dará.

46

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

MARINALVA CALLEGARIO

Um exemplo extraordinário de intencionalidade podemos encontrar

nas escrituras sagradas que descreve a história de Ló e Abraão, que vou compartilhar com você agora!

Abraão é considerado o pai da fé! Em Gênesis 12:1, temos a seguinte passagem: *“Então, o Senhor veio a Abraão e lhe ordenou:*

‘Sai da tua terra, da tua parentela e da casa do teu pai e dirige-te à terra que te indicarei!’” Deus fez uma promessa a ele de que sua descendência seria tão gigantesca quanto as estrelas do céu e as areias do mar. Deus lhe disse para sair de sua terra, do meio de seus parentes e ir para uma nova terra que ainda seria revelada. Abraão recebeu uma promessa gigantesca de Deus: que ele iria ganhar as nações por herança! E o que ele fez? Obedeceu!

O interessante é que Abraão saiu da terra dos seus parentes, mas levou consigo Ló, seu sobrinho, pois pensou *“Eu não vou ficar sozinho, é bom ter uma companhia, porque já estou velho e, talvez, Ló vindo junto vai me dar uma força!”*. Veja aqui o tamanho da fé de Abraão: ele saiu sem destino, sem saber para qual terra Deus o iria mandar! Ele simplesmente seguiu e falou: *“Vou indo, quando estiver perto, Deus vai me mostrar”*. Abraão foi sim um homem de muita fé, mas não foi inteligente! Lembra que Deus falou para ele sair do meio de seus parentes? Mesmo assim ele resolveu levar Ló.

Você sabia que no hebraico, o nome “Ló” significa “véu”? Ou seja, um véu nos olhos de Abraão.

E olha só o que aconteceu no caminho: durante a caminhada, os pastores que cuidavam das ovelhas de Abraão e Ló começaram a brigar por terra e isso originou uma grande confusão. Com isso, Abraão falou para Ló que era melhor se separarem, para não se desentenderem um com o outro. Ele disse que, se Ló fosse para a esquerda, ele iria para a direita, e assim fizeram, se separaram evitando brigas e 47

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

desentendimentos. Por fim, somente depois que Abraão se separou de Ló foi que Deus mostrou a terra prometida a ele, ou seja, Deus só revelou a promessa quando o vínculo com Ló foi quebrado. Pode ser que Abraão tivesse uma dependência emocional com o sobrinho, ele gostava da sua companhia, mas Ló não estava acrescentando em sua vida e principalmente, Abraão não estava cumprindo 100% o que

Deus havia dito para ele fazer.

Às vezes, dentro de nós, a nossa intuição e a nossa alma sabem o que têm que fazer, mas ficamos postergando, pensando *“Eu vou obedecer, mas só essa coisinha que eu vou fazer diferente”*, ou então como Abraão fez, *“Eu vou sair do meio da minha parentela, mas vou levar Ló comigo, afinal é bom ter alguém pra conversar, talvez para me proteger”*. Para quem não conhece, em Israel é tudo deserto, muita areia e pedra e, se hoje, com tecnologias e aparelhos mo-dernos ainda é complicado de andar no deserto sozinho, imagina naquela época! Porém, Ló estava sendo esse “véu” que impedia Abraão de ver a promessa e de tomar posse daquilo que Deus tinha para ele.

Talvez hoje exista um “Ló” na sua vida, que, assim como na história de Abraão, está sendo como um “véu”, impedindo sua visão, não permitindo que você veja claramente, tampando seus olhos para o mundo sobrenatural, te puxando para baixo e dificultando que você enxergue ou alcance aquilo que você sabe que te pertence! Às vezes, esse “Ló”

está enroscando seu caminho e deixando aquele emaranhado de fios, como ficou meu marcador da Bíblia. É outro pequeno exemplo que nos mostra que podemos tirar lições de tudo!

Eu entendo que Deus fala conosco de várias formas. Por essa razão, várias vezes Jesus disse: *“aquele que tem ouvidos para ouvir, ouça o que o Espírito diz!”* (Mateus, 13:9). Todos nós temos ouvidos, mas aqui 48

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

MARINALVA CALLEGARIO

Jesus não se referia ao “órgão físico” e sim ao ouvir sem tampão nos “ouvidos espirituais”, ou seja, escutar aquilo que o Espírito Santo diz.

Sempre que leio essa passagem, eu penso “O que estou empurrando com a barriga?”, “O que preciso aprender com essa situação?”, “O que estou deixando para resolver depois?”. Por isso, **resolva o mais depressa possível aquilo que está impedindo você de alcançar seus objetivos**, pois, quanto mais rápido tirar os “Lós” da sua vida, os véus que vedam seus olhos, mais acelerado chegará ao seu destino, à sua promessa, àquilo que Deus tem para você! Faça uma análise à sua volta e veja quem está acrescentando na sua vida e quem está sendo

um véu. Observe quem incentiva seu voo e quem está cortando suas asas.

Geralmente, as pessoas que cortam

suas asas são aquelas mais próximas de

você, pois os ‘de fora’, geralmente, não permitimos que nos façam isso.

Às vezes são pessoas da família ou “amigos,” então comece a refletir e olhe com sabedoria e discernimento.

Tenha fé, mas tenha inteligência também! Abraão não teve as duas coisas, ele só recebeu aquilo que Deus tinha preparado para sua vida quando retirou do seu caminho o que estava dificultando seu propósito. **Observe com fé e inteligência as coisas ao seu redor** e ouça o que a sua intuição está falando. Se você já identificou o véu que existe na sua vida, precisa AGORA remover o que te cega para que finalmente possa deslanchar e chegar ao seu destino.

49

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**



**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

“NÃO

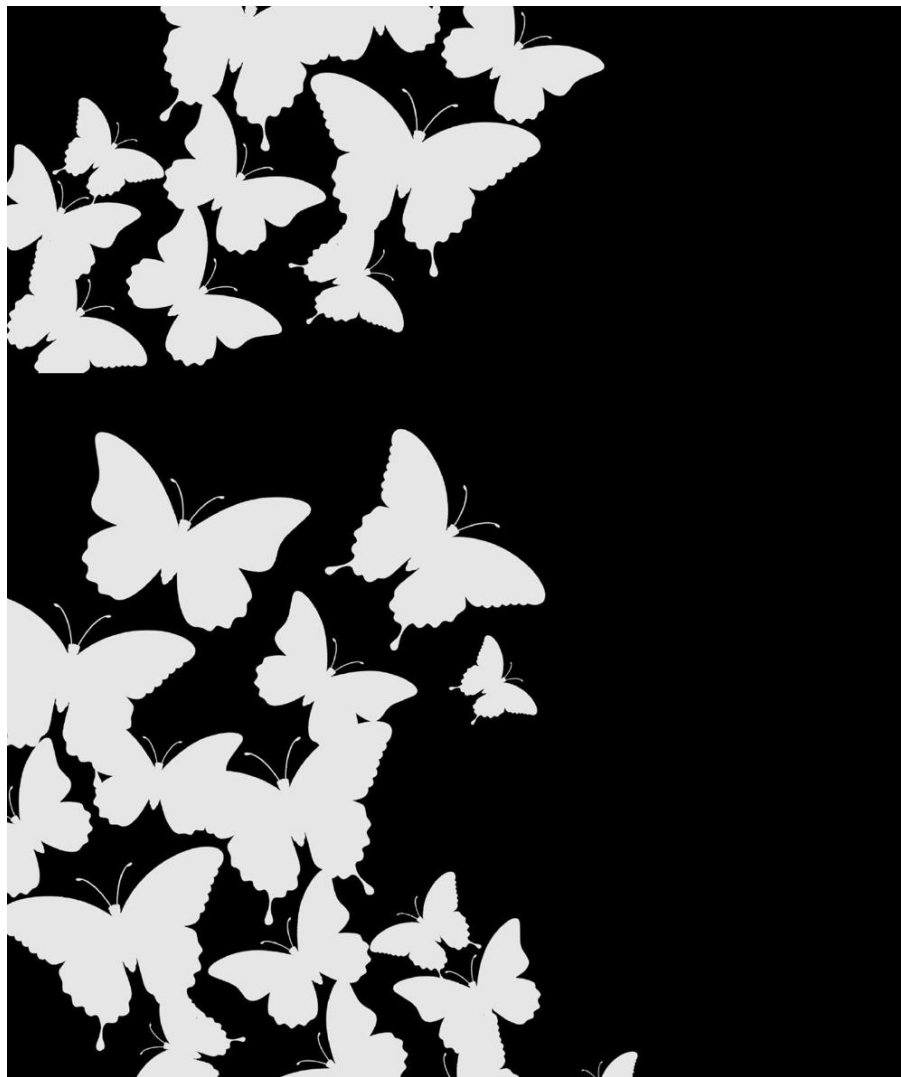
TROQUE SUA

AUTENTICIDADE

POR

APROVAÇÃO.”

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**



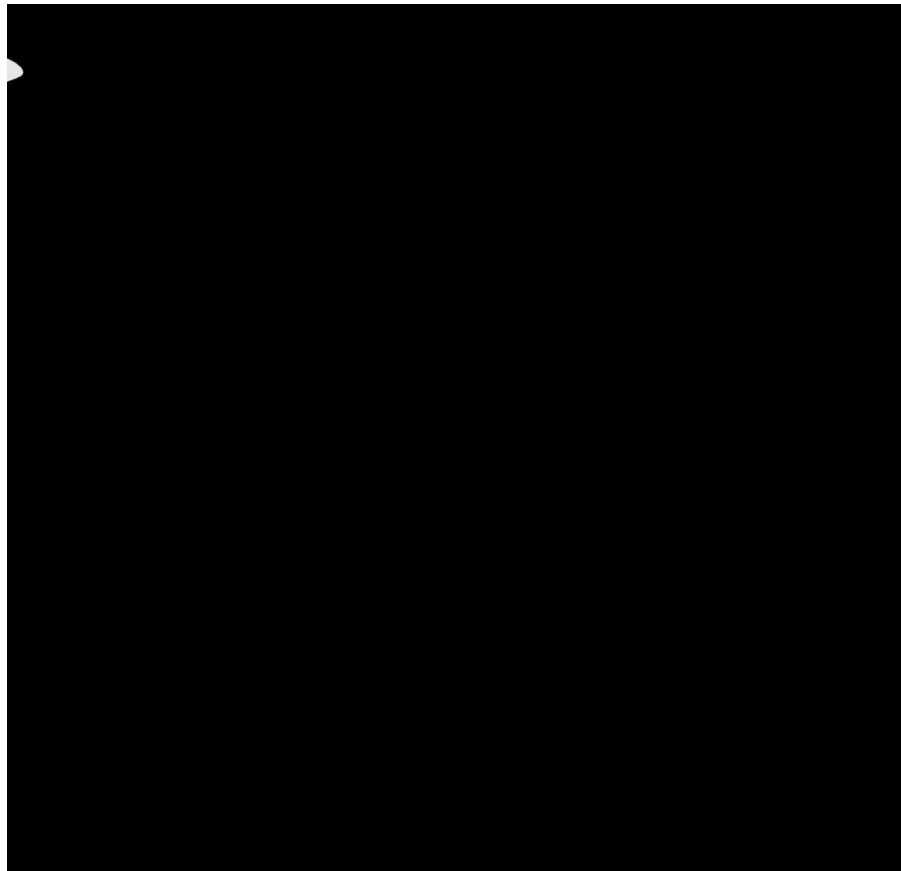


CAPÍTULO 4

Aprenda a dizer

não

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**





“Se você evita conflitos para manter a paz, então você está criando uma guerra dentro de si mesmo.”

(Osho)

Uma vez eu li um livro muito bom! Ele se chama “Síndrome da Boazinha”. E agora vou compartilhar um pouco do que aprendi ao ler. Ter a síndrome da boazinha significa que, quando você não expressa o que está sentindo, acaba criando uma guerra que tira toda sua paz interior.

Existem pessoas que têm tanto pavor de conflitos, de causar ou viver um mal-estar, ou até mesmo de conversar sobre determinado assunto que pode gerar um conflito tão grande dentro de si mesmas, mas, mesmo assim, elas preferem guardar tudo isso para elas. Essa é uma das maiores receitas do fracasso para qualquer tipo de relacionamento, seja ele conjugal, de amizade ou até mesmo profissional.

Geralmente, esse tipo de situação acontece quando você sabe que algo está te incomodando, mas você guarda, não fala, só para manter a paz. Porém, assim, está criando, na verdade, uma falsa paz, não existe uma paz verdadeira.

53

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

Além disso, quanto mais sincero você for, quanto mais se abrir e falar dos seus sentimentos, do que o desagrada, das coisas que não estão legais para você, mais profundo os seus relacionamentos tendem a ser! Essa intimidade aumenta a cada vez que optamos pela sinceridade, porque, por mais que a outra pessoa te conheça, sempre existem as diferenças, e, para existir o equilíbrio, você, além de falar, precisa dar a liberdade para o outro fazer a mesma coisa. **Um grande problema em todos os tipos de relacionamento é nós supormos algo em vez de perguntar.** As vezes criamos algo na nossa cabeça em relação ao outro que não tem nada a ver com a realidade. Por isso, pergunte antes de supor!

Acontece que, às vezes, além da questão de a pessoa querer evitar o conflito, existe o outro lado, onde a pessoa não desenvolveu maturidade para escutar um *feedback*, pois já se ofende. Diante disso, é importante sabermos como nos expressar ao falar, porque podemos dizer a mesma coisa, porém de forma diferente. Reflita se o seu modo de expor o que o incomoda vai ofender o outro ou se a pessoa vai se abrir e receber aquilo. Saber COMO falar é crucial para o sucesso nos relacionamentos. A ciência comprovou que de 100% de toda a nossa comunicação, apenas 7% são linguagem verbal (palavras), os outros 93% são linguagem não verbal, ou seja, nosso tom de voz, a forma que colocamos as palavras, os gestos, olhares, expressões, e por aí vai...

Um ponto muito importante que tenho aprendido é, ao falar, não acuse a pessoa, ou seja, ao invés de dizer à pessoa que ela foi grossa, fale de você, dos seus sentimentos, explique que, quando ela age de tal maneira, você fica magoado, ou se sente triste, rejeitado, desrespeitado, enfim... o que você sentir. Mas é muito importante você colocar pra fora suas próprias emoções. Até mesmo 54

Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -

MARINALVA CALLEGARIO

em uma amizade existem relacionamentos abusivos, aqueles em que o amigo pode ficar se “folgando” e não ter real respeito pelos seus sentimentos. **Não morra afogado nas palavras que você deixou de dizer.**

Pode ser que, em determinado momento, exista dentro de você aquela coisinha te incomodando e que você não fale; é aquela pedri-nha que entrou no sapato, mas você prefere continuar andando do que parar e tirar. Nesse ponto se inicia a síndrome da boazinha ou do bonzinho, pois existem homens também com esse perfil, e você acaba sofrendo por dentro.

Mas, afinal, o que é essa **síndrome da pessoa boazinha?**

Aparentemente parece algo positivo, você olha para o outro e pensa *“Nossa, que pessoa boazinha, ela é abnegada, altruísta, faz tudo pelos outros, está sempre ajudando, sempre diz sim”*, só que na verdade a pessoa possui uma compulsão em agradar, acabou desenvolvendo uma doença psíquica grave. Não é positivo, pois você está se anulando sempre que diz “sim” para os outros. Às vezes você vai contra aquilo que está em seu interior pela necessidade de satisfazer a vontade do outro, mas, ao mesmo tempo, isso significa dizer “não”

para si mesmo.

Aprofundando um pouco mais, vou apresentar para você as características do agradador compulsivo.

- **Diz SIM para tudo** — mesmo com vários compromissos, se alguém pedir algum favor, ele diz: *“está bem, eu faço”* e se compromete, sempre dizendo sim, sempre querendo agradar todo mundo.

55

Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974

AMOR-PRÓPRIO

- **Faz demais pelos outros** — é uma pessoa que sempre está fazendo

pelos outros além daquilo que ela poderia fazer. Às vezes, renuncia necessidades pessoais para ajudar o outro, aceita convites que não lhe agradam, até frequenta lugares que não gostaria, somente para não ter que dizer um “não” para alguém.

• **Assume compromissos em excesso** — a pessoa acha que dará conta de tudo e para não desagradar ninguém, diz sempre sim a todos que lhe pedem alguma coisa. Quando percebe, já está com mil coisas para fazer, com várias tarefas e está sempre aceitando mais afazeres. Essa pessoa também se sente constantemente sobrecarregada e cansada, pois está se anulando, está vivendo para os outros, para agradá-los e não para se agradar.

Outro ponto importante do agradador compulsivo é que ele quer agradar a todos por insegurança, por pensar que, se um dia ele precisar, o outro também irá fazer por ele. Tenha cautela, não caia nessa ilusão, porque nem sempre a pessoa vai retribuir.

Por fim, nesse ponto o agradador compulsivo se decepciona, pois ele fez tanto pelo outro e quando precisa não é retribuído com a mesma disposição. Nesse momento o “bonzinho” sofre a decepção e se entristece. Mas, se for analisar toda a situação, não existe “bondade verdadeira” nesse caso, pois o que ele esperava era uma troca de favores. O agradador teve medo de que, no futuro, pudesse precisar do outro e este negar ajudá-lo, porém atuar na posição de bonzinho não traz garantia de nada!

Muitas vezes, o **agradador compulsivo** faz aquilo que ele pensa ser o que o outro vai gostar, contudo, às vezes, nem chega a ser 56

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

MARINALVA CALLEGARIO

agradável, pois está tão perdido buscando a aceitação do outro que faz coisa até totalmente desnecessária para agradar, sendo que, para o outro, aquilo não significou nada, não teve nenhum valor.

Exemplo clássico é um amigo que te pede coisas demais, daquele tipo “sanguessuga”, que vai sempre na “veia” e fica ali sugando. E o mais grave ainda acontece quando a pessoa percebe que você tem a síndrome da boazinha ou do bonzinho, se aproveita e você, no papel do bonzinho, que está sempre querendo agradar, vai dizendo sim para tudo! Mas, na verdade, se essa pessoa é sua amiga mesmo, quer o seu

bem, ela vai aceitar e respeitar o seu NÃO. **Não existe problema em você dizer não, pois se o outro te ama e o respeita, ele aceitará!** Se não aceitar é porque essa pessoa não merece estar na sua vida, pois não te ama de verdade, ela ama o personagem

‘bonzinho’ que você está sendo quando faz todas as vontades dela.

E, nesse tipo de situação, não existe amor, somente egoísmo, pois o outro só visa os ganhos que pode ter. Afaste-se de pessoas assim.

A realidade é que isso está totalmente ligado à autoestima e, no caso do agradador compulsivo, está associada ao quanto ele pode ser aceito pelas pessoas, ao quanto ele consegue realizar e fazer pelos outros para ser amado e querido.

Quem tem a síndrome do bonzinho sente uma grande angústia só de pensar em viver qualquer conflito ou falar dos seus sentimentos, sofre simplesmente por demonstrar algo que não está lhe agradando. No livro que comentei com você, “A Síndrome da Boazinha”, tem uma frase que fala sobre isso: *“Quando alguém sofre da compulsão por agradar, a sua autoestima está relacionada ao quanto ela faz pelos outros e ao quanto ela é bem-sucedida nisso”*. Eu achei muito 57

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

triste isso, pois viver para satisfazer as necessidades e desejos dos outros se torna justo a fórmula mágica para não conquistar amor, respeito por si próprio e proteção contra o abandono.

Se você deseja ter um relacionamento profundo, de intimidade verdadeira, seja no namoro, no casamento, nas amizades, saiba que precisa passar por conflitos, pois as pessoas são diferentes, foram criadas de formas diferentes, com gostos diferentes, e por isso é importante você falar aquilo que gosta e o que não gosta, expressar o que te agrada ou o que te desagrada! Se você quer que um relacionamento dure, ele precisa criar raízes mais profundas, portanto, para se manter em uma relação mais completa, íntima e gostosa, é necessário que haja conflitos, não se pode fugir deles.

Como dizia o Rei Salomão: *“Assim como o ferro afia o ferro, o homem afia o seu companheiro”* (Provérbios 27:17). Este trecho nos fala de ter que enfrentar aquilo que está incomodando. Não deixe nada guardado

dentro de você, os sentimentos em uma relação precisam ser expostos para serem compreendidos! Até porque, se não forem manifestados em forma de palavras e você ficar acumulando em seu interior, em algum momento esses sentimentos irão sair em forma de doença (infelizmente), pois pode ser que aconteça deles se desenvolverem no teu corpo em forma de um câncer, uma úlcera ou infarto! Mas, só quero te mostrar aqui que, **de alguma forma, o que está te incomodando acaba-rá saindo de dentro de você um dia, então é melhor que saia através de palavras.**

Outra frase interessante que encontrei no livro diz o seguinte:

“Quando não é possível expressar sentimentos negativos, os rela-58

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

MARINALVA CALLEGARIO

cionamentos simplesmente perdem a autenticidade” , ou seja, quando você não expressa os sentimentos — sejam eles negativos ou positivos, pois somos feitos de ambos, e também porque existem coisas que agradam e outras que desagradam —, quando não existe a liberdade para expressar esses sentimentos — seja porque o outro não permite, ou por se ofender facilmente ou até mesmo por você não se permitir falar — pode ser que você tenha tanto medo que não queira nem arriscar! Mas, se você der esse passo e colocar pra fora o que te incomoda, pode se surpreender e notar que, no fim, não era aquele bicho de sete cabeças que estava imaginando.

E, pra encerrar as citações do livro: “Em qualquer relacionamento, se sua cortesia impedi-lo de dizer o que está deixando infeliz, com raiva, nervosa ou decepcionada ou de ouvir as reclamações dos outros, há poucas chances de consertar o que estiver errado” , ou seja, quando você não fala, o relacionamento está fadado ao fracasso. Vai ser aquela coisa superficial que não tem mais conexão, na qual você não está sendo você mesmo e o outro também não. Você não se sente mais notado e começa a viver a solidão a dois, que, diga-se de passagem, é a pior solidão que existe. Você não está permitindo que o outro saiba quem você realmente é por ficar guardando esses sentimentos em vez de falar o que te chateia. É simples, sente-se e converse! Pode ser que você se depare com uma tranquila aceitação do outro que vai até mesmo afirmar:

“Tudo bem, me desculpe, eu não sabia disso! ” Faça o teste! O esforço não será em vão!

Ou você acha mesmo que é possível um relacionamento se apro-fundar se você não puder ser autêntico? Sinceramente, considero essa situação impossível, pois você pode se deparar com uma figura 59

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

AMOR-PRÓPRIO

superficial, de ‘papel’, ao invés de uma personalidade humana, multidimensional, cheia de facetas e de lados interessantes!

Nos conflitos podemos observar bem e descobrir peculiaridades da pessoa, pois todos possuímos o lado luz e o lado sombra.

É ilusão achar que alguém é totalmente bonzinho ou totalmente do mal. Toda pessoa boazinha tem seu lado sombrio e da mesma forma aquela pessoa que, às vezes, é julgada como “má”, tem o seu lado luz também.

*Evitar conflitos não é uma característica dos relacionamentos prósperos e, consequentemente, **quando você evita conflitos, está a caminho de um relacionamento “pobre”**, tanto em amizade quanto em namoro, casamento, por isso, **não evite os conflitos!** A chave é ter SABEDORIA. Se você falar e a pessoa não gostar ou terminar contigo, significa que não era uma pessoa para estar com você, que essa pessoa não te amava ou respeitava e, mais fundo ainda, não te aceitava como você é.*

Alguém que te ama pode até ficar chateado com você após uma discussão, mas depois de refletir, pode acontecer do outro falar:

“Poxa, pior é que ela está certa!” e acabar sendo empático, pois um relacionamento é crescimento, adaptação, é um respeitar o outro, é uma via de mão dupla. É preciso se colocar no lugar do outro para entender que não basta somente um ceder, sempre a mesma pessoa dizer sim para tudo!

Considerando tudo o que partilhei, peço que NÃO guarde dentro do seu coração aquilo que o incomoda.

60

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

MARINALVA CALLEGARIO

NÃO acumule lixo dentro de você, se

respeite, você PRECISA se respeitar

Amar-se é falar aquilo que é bom para você, o que está sendo agradável e o que não está.

Em contrapartida, saiba ter maturidade quando a outra pessoa te der um feedback de algo que você está fazendo e não está legal, porque um relacionamento que não é transparente, que não é falado, que não tem aquele papo reto, olho no olho, como eu disse, está fadado ao fracasso. NÃO se apegue à ‘ Síndrome da Pessoa Boazinha’

*por medo de conflitos! NÃO faça algo esperando que o outro retribua da mesma forma. Faça primeiro por você. NÃO diga SIM pra tudo alimentando essa guerra em seu interior! **Aprenda a dizer NÃO!***

Antes de dizer sim, consulte a sua intuição e o seu coração para ver se é realmente isso que VOCÊ quer. Se não for, não ceda. Não se traia!

61

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***



***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

“PODEMOS

NOS INSPIRAR

EM VÁRIAS

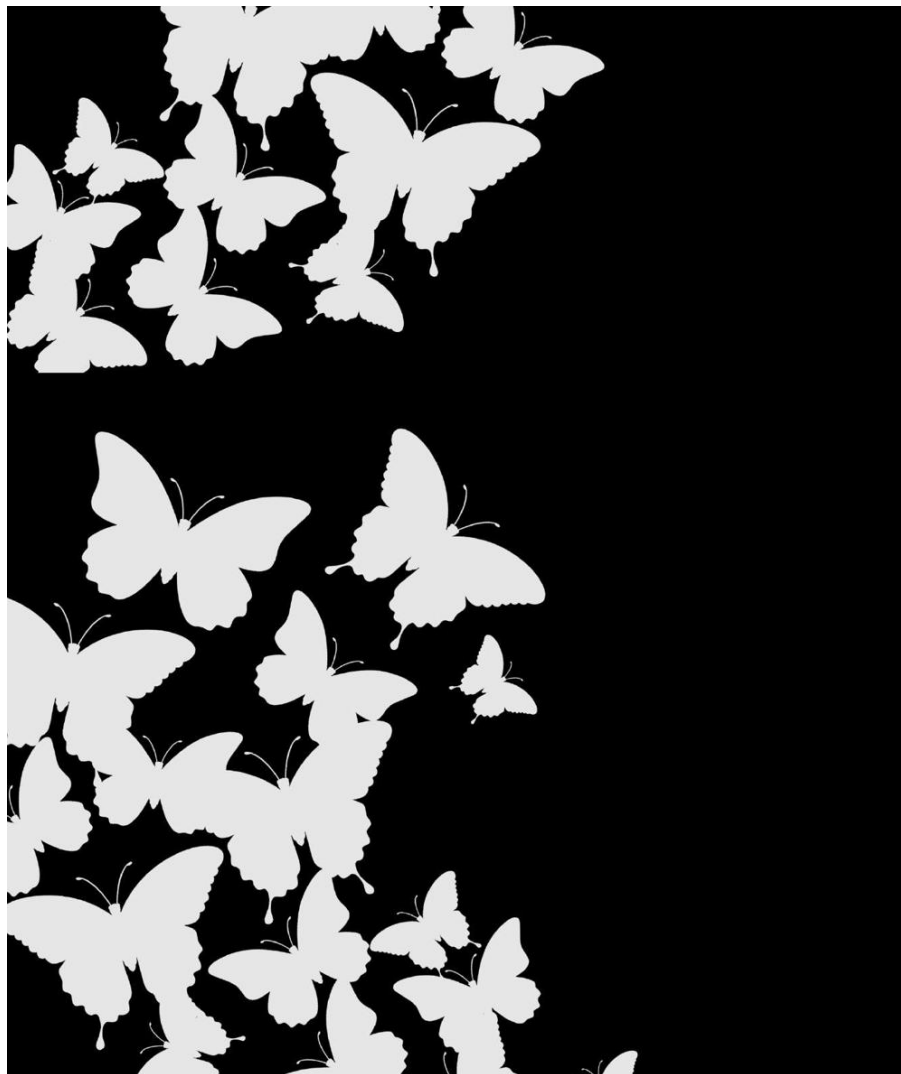
PESSOAS, MAS

NUNCA PERDER

A NOSSA

ESSÊNCIA.”

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***



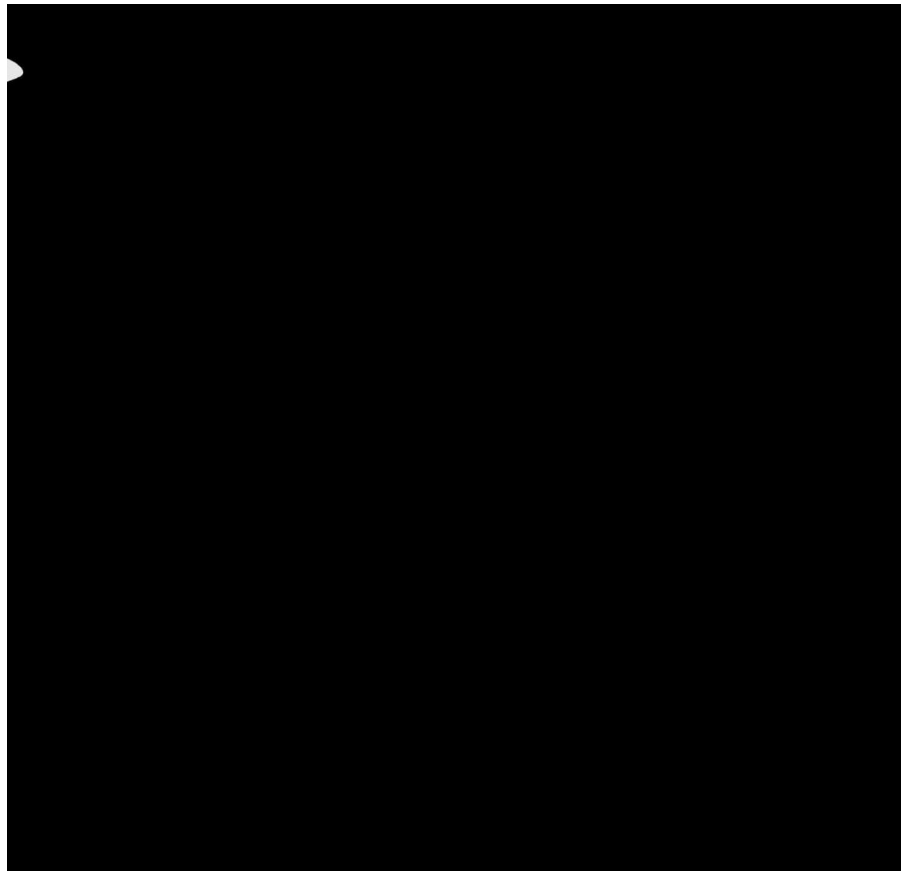


CAPÍTULO 5

Amor-próprio e

autodisciplina

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***





Mesmo que você não esteja com a menor vontade de fazer, levante-se e faça. Isso se chama disciplina. A autodisciplina é a base, o centro do amor-próprio, porque é através dela que você vai conquistar aquilo que quer para se tornar feliz.

S entir-se realizado, leve, em paz! E isso em todas as áreas da vida, não só no âmbito profissional.

Você sabe o que ama fazer? Já descobriu o seu dom natural? Mais de 70% dos clientes que atendo, no ramo profissional, estão fazendo algo que não amam!

Primeiro, você precisa descobrir o que ama, aquilo que é seu dom, sua habilidade natural. Você pode começar se perguntando

“O que eu gosto de fazer que faria até de graça, se eu não preci-sasse do dinheiro?”, “O que eu realmente amo fazer?” Não pare até ir bem fundo para ter a resposta clarificada do que você sente que nasceu pra fazer e que traria muita alegria ao seu coração! A 65

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

AMOR-PRÓPRIO

partir desse ponto, você precisa desenvolver a autodisciplina de começar a estudar sobre aquilo que descobriu ser sua vocação.

Talvez você não possa deixar o seu trabalho hoje ou, até mesmo, mudar de emprego de uma vez, porém, se estiver clarificado isso em sua mente, será um passo inicial para um novo começo, e com isso nascem as renúncias!

Das renúncias nascem a dedicação e o

tempo para aprender mais sobre o que

você descobriu que ama e quer fazer!

*Provavelmente você terá que sacrificar algumas coisas, por exemplo, acordar mais cedo, dormir mais tarde, não sair em alguns finais de semana, não fazer algo que te proporcione prazer imediato. Se você analisar com atenção, **o sucesso está relacionado não somente com as escolhas que faz, mas também com as renúncias para conseguir aquilo que tanto almeja.***

*Maturidade é renunciar um prazer momentâneo, imediato, para ter o contentamento a longo prazo. Saiba que, a partir do momento que você tomar a decisão de agir diferente, os convites tentadores irão surgir, várias propostas contrárias à sua decisão irão aparecer, porém, se você mantiver o foco na sua escolha e no seu real objetivo, por mais que você fique com muita vontade de se sabotar, você vai falar **NÃO**.*

A partir do momento em que você está com um novo olhar, você precisa aprender a dizer várias vezes NÃO, cortar o que tira o seu foco. Um exemplo bem prático que atrapalha muitas pessoas são 66

Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -

MARINALVA CALLEGARIO

as redes sociais. Eu particularmente deixei vários grupos de um aplicativo por conter assuntos que não acrescentavam no meu dia a dia, fiz uma escolha, apesar de algumas pessoas ficarem chateadas e de não entenderem, e deu um resultado excelente, porque a minha prioridade não consistia em ficar olhando esse aplicativo o tempo todo, e os assuntos ali não estavam ligados às atividades que eu estava desenvolvendo no momento. Claro que existem coisas engraçadas! Mas, se eu for dar atenção para todas essas coisas

“de fora”, eu não conseguiria manter o foco naquilo que realmente é importante para mim.

Com você funciona da mesma forma, você precisa manter o foco naquilo que quer, seja passar em um vestibular, em um concurso público, se tornar um empreendedor. Ou, talvez, se seu foco é sair do emprego, mudar de cargo, você vai ter que se dedicar em fazer o melhor, ser excelente e renunciar algumas coisas. As renúncias serão momentâneas para posteriormente você ter um prazer a longo prazo.

Já ouviu a frase “Não troque o que você mais quer na vida pelo que você quer no momento”? O que você mais quer na vida? Pense!

E jamais troque por aquilo que você quer AGORA.

O prazer imediato é um pensamento infantil, é fazer somente aquilo que tem vontade, que te proporciona prazer. Isso são características de crianças, e quando você não tem paciência de esperar para atingir uma meta, realmente está tendo atitudes que demonstram infantilidade. A criança só quer algo que ofereça prazer, ou seja, algo que para ela é bom agora. Nós, como adultos, temos que entender que a vida não é assim, pois, para gozarmos de algo mais tarde, a longo prazo, precisamos renunciar os prazeres imediatos.

67

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

Um fato muito interessante que compreendi é que a autodisciplina está ligada aos relacionamentos através do amor-próprio. Como assim? Eu explico!

Quando você está em um relacionamento no qual não está feliz, às vezes, pode ser até mesmo que a relação esteja sobrevivendo de “aparências” ou então já tenha acabado. Não existem sentimentos positivos, não acrescenta mais nada, seja para você ou para o outro, mas você permanece ali, seja por conveniência ou qualquer outro motivo.

Você pode parar e dizer: “Um momento! Espera aí! Eu me amo muito e não vou me permitir ficar nesse relacionamento ou nessa situação!” , ou, se o relacionamento já terminou por qualquer que seja o motivo, você pode decidir “Eu me amo e não vou me permitir sofrer por esse fim, já acabou!” Por amor a VOCÊ, isso é autodisciplina.

A autodisciplina dos seus pensamentos

é quando você os domina e,

consequentemente, pode governar a sua

vida.

Deus nos fez para dominar! “Então disse Deus: ‘Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança. Domine ele sobre os peixes do mar, sobre as aves do céu, sobre os grandes animais de toda terra e sobre todos os pequenos animais que se movem rente ao chão.’” (Gênesis 1:26) Portanto, desde o início, Deus te criou para ter o domínio. As tentações virão, coisas opostas irão 68

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

MARINALVA CALLEGARIO

surgir para que você se autossabote, porém, se souber dominar a sua mente, conseguirá dominar o mundo.

Outra área em que o amor-próprio está diretamente ligado com a autodisciplina é a alimentação, no cuidado com o seu corpo e saúde. É

você olhar para algum alimento, um brigadeiro, uma pizza, um hambúrguer, seja qual for o alimento que você tem consciência de que não é saudável, e falar para si mesmo: “Eu me amo tanto que eu não vou me

permitir comer isso” . Não se permita viver de forma sedentária, deitado no sofá navegando em redes sociais, enquanto poderia aproveitar uma hora do dia para ir à academia ou fazer uma caminhada pelo bairro.

Você precisa se amar a ponto de não se acomodar e de não ficar parado.

Faça exames com frequência, se cuide, ame seu corpo!

De tempos em tempos, eu costumo ficar internada para fazer vários exames. Isso é cuidado! Eu me amo a ponto de saber que preciso cuidar da minha saúde. Isso é amor-próprio, é autodisciplina! Por que eu vou esperar ficar doente se eu posso prevenir agora?

Se cuide também!

A autodisciplina está também diretamente ligada a uma área que interfere na revelação do nosso caráter, que são as nossas escolhas.

Quando você se ama, pensa muito bem antes de fazer escolhas erradas que vão te trazer grandes prejuízos depois, como mentir, enganar, roubar, trair, escolher se envolver com uma pessoa que já é comprometida, enfim, erros que vão trazer consequência a longo 69

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

prazo. Independentemente da sua crença, uma hora tem um retorno! Dessa forma:

Aquilo que você sabe que não é de
boa índole, que não é de bom caráter,
NÃO se permita fazer, isso também é ter
autodisciplina e poder de escolha.

Por essa razão, se você plantar uma semente ruim, irá colher frutos ruins no futuro! Com a autodisciplina e o amor-próprio você vai enxergar sempre a longo prazo, com a visão de uma águia, que consegue ver muito a frente. Por isso, não olhe somente para o prazer momentâneo, mas para a consequência desse ato e o que você quer colher. Então, quero que saiba

que desejo o melhor pra sua vida, espero que você dê passos para que aprenda a desenvolver a autodisciplina e o amor-próprio! Lembre-se, as duas coisas estão ligadas.

Quem não tem autodisciplina vive procrastinando os sonhos!

Você já se perguntou o que a procrastinação traz? Com ela vêm junto a frustração, a tristeza, o desânimo. Você adia seu sonho e vive uma vida insatisfeita e frustrada, porque fica deixando para depois, e a preguiça, muitas vezes, é a causa da procrastinação. Uma dica é, quando tocar o despertador, não coloque no modo “soneca”, sabe por quê? Fazendo isso você já vai estar começando seu dia procrastinando e mandando um comando para o seu cérebro dizendo que está com preguiça de começar o dia. Então, se isso é uma tentação pra você, deixe o seu celular longe da cama e em um volume super alto que vai precisar levantar para desligar e, com isso, você já acende a luz, já começa a despertar e dá início ao seu dia.

70

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

MARINALVA CALLEGARIO

E isso não é tudo, uma dica espetacular que gosto sempre de compartilhar é que, se você precisa acordar às 7 horas da manhã, levante às 6h30, na noite anterior durma meia hora mais cedo, para, ao amanhecer, você aproveitar esses trinta minutos em um tempo de meditação, de oração. Assim, verá que o dia começa super bem! Faça a experiência por uma semana, logo terá resultados excelentes! Nunca comece o seu dia olhando o celular, porque às vezes alguém já postou alguma notícia ruim, e você ainda não se preparou espiritualmente para aquilo. Prepare sua alma e receba a paz antes de qualquer atividade no dia.

Para te dar um exemplo prático, vou compartilhar um pedacinho da minha rotina ao acordar!

Quando toca o despertador, eu, de imediato, o desligo e ligo a luz do quarto, que ilumina bem no meu rosto. Então eu já levo “aquele choque” e, antes de ligar celular, de tomar café da manhã, antes de qualquer coisa, eu pego a Bíblia e leio um ou dois capítulos, dependendo do tempo que eu tenho nesse dia, ou, se tiver muito interessante, leio até mais. Então eu medito um versículo do livro de Provérbios, faço a minha oração, a minha meditação e só depois que eu tive esse tempo pra mim e pra Deus vêm as

outras coisas.

Depois de meditar e orar, arrumo minha cama, porque eu já começo o dia realizando algo, arrumando a bagunça. Depois disso vou tomar café e somente nesse tempo que ligo meu celular e vejo as notificações, depois que já fiz tudo isso.

Então, começar o dia assim, sem procrastinação, com algo positivo, que nos acrescenta, nos dá nova força, vigor, mesmo quando você não está com vontade; é mais animador! Mas, em contrapartida, existem os dias em que eu estou “capengando”, nesses dias eu falo “Vamos lá, Marinalva! Força! Você consegue!”. Eu converso bastante comigo e isso é muito bacana porque traz resultados bons.

71

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

No entanto, tudo isso, todo esse movimento é questão de **hábito**.

Talvez você tenha vivido até agora com hábitos diferentes dos que citei, mas, no momento presente, esteja disposto a mudar. Quero te adiantar que a mudança não será da noite para o dia, mas ela virá com a perseverança e, principalmente, com a certeza de que os resultados não são imediatos e dependem do esforço e dedicação diários.

No livro de Eclesiastes 3:1,2 encontramos o seguinte ensinamento:

“Tudo tem o seu tempo determinado e há tempo para todo o propósito debaixo do céu. Há tempo de nascer e tempo

de morrer; tempo de plantar e tempo de colher”. Portanto, existe um prazo para a mudança acontecer no cérebro, pois vai depender da profundidade do hábito.

Segundo os neurocientistas, 40% do nosso comportamento diário está relacionado aos hábitos. No livro “O poder do hábito”, Charles Duhhig explica que qualquer hábito pode ser reprogramado, para isso você precisa atribuir uma “recompensa cerebral” como ganho em realizar uma atividade que seja difícil ou até mesmo dolorosa no início. Considera-se um número arbitrário de 21 dias de repetição de uma determinada ação, para

que aquilo vire um hábito. É o tempo que o cérebro precisa para fortalecer essa conexão neural, ou mesmo criar um atalho dela em nosso cérebro para que se torne um hábito automatizado.

Existem hábitos que são mais rasos, que não têm raízes tão profundas, mas você se dedicando alguns dias pode ser o suficiente para começar a mudar as suas sinapses neurais e a criar um novo caminho em direção ao que você almeja. Outros hábitos podem levar mais tempo, 40 dias, outros 90, depende do hábito e do tempo que você dedicou praticando, mas, se tiver disciplina e principalmente autodisciplina e amor-próprio, você consegue.

72

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

MARINALVA CALLEGARIO

Então, se você perseverar e fizer essas pequenas mudanças, começar por pequenos hábitos e ir aumentando com o tempo, você vai mudar sua vida. Por exemplo, hoje você talvez seja sedentário, não faça exercícios, nenhum tipo de atividade física, mas, se começa a fazer 20 ou 30 minutos de caminhada por dia e faz todos os dias, logo você vai aumentando esse tempo. Não estabeleça uma meta grande demais porque você pode se frustrar. Porém, não determine uma meta pequena demais e que não te desafie.

Para isso, precisa existir o comprometimento, você precisa estabelecer um tempo para algo e não fazer por menos, e daqui a pouco você começará a mudar outros hábitos porque um vai respingando no outro. Uma área da sua vida que é ajeitada vai ajudando a orga-nizar outras.

Essas mudanças trazem grande satisfação, pois você vai ver que toda sua vida vai começar a mudar quando tomar tais atitudes. Como eu disse, as tentações poderão surgir, você vai receber convites para sair, mas precisa ter foco! Desligue o celular se for preciso! Quando eu estou focada em realizar alguma atividade, eu desligo meu celular. De vez em quando aparece aquela vontade de dar uma olhadinha nas redes sociais, mas eu tenho foco e digo NÃO para mim mesma.

Meu caro, não tem outro jeito de chegar aonde você quer se não tiver autodisciplina. E, se não tem autodisciplina, não tem amor-

-próprio, porque você vai viver sempre frustrado, sem realizações pessoais, deixando seus sonhos para depois. Por isso, valorize o poder

do NÃO, como falamos anteriormente, não deixe as tentações atrapalharem sua vida!

Outro ponto importante é você não se sabotar, contar “histórias” para você mesmo com aquela desculpa de sempre de que 73

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

“só hoje eu mereço”. Esse “hoje eu mereço” te faz quebrar toda a rotina de disciplina que você está criando. Fique firme, pois o prazer que vai ter depois é tão compensador que “cairá a ficha”, e você vai ter disciplina de realizar novas coisas em outras áreas.

Pode ter certeza de que, com isso, os resultados começarão a vir.

Certa vez li uma frase muito genial do Pablo Marçal: “Pensamentos não mudam comportamentos, mas comportamentos mudam pensamentos”. Repare que **não é só pensar positivo, você tem que ter AÇÃO**, e, quando você pratica o movimento, os seus pensamentos começam a mudar em relação àquilo e você começa a ter um novo padrão de vida.

Pare de ficar falando para Deus te ajudar! Ei, amigo, **Deus já te ajudou, Ele já deu todos os recursos de que você precisa!** A partir de agora, a escolha é sua, se recorde do livre-arbítrio, pois, se tem uma coisa que Deus não faz é interferir na nossa escolha.

Você se lembra de quando Jesus ressuscitou Lázaro? Vamos recordar.

“Jesus, outra vez profundamente comovido, foi até o sepulcro. Era uma gruta com uma pedra colocada à entrada. ‘Tirem a pedra’, disse Ele.

Então tiraram a pedra. Jesus olhou para cima e disse: ‘Pai, eu te agra-deço porque me ouviste. Eu sei que sempre me ouves, mas disse isso por causa do povo que está aqui, para que creia que tu me enviaste’. Depois de dizer isso, Jesus bradou em alta voz: ‘Lázaro, venha para fora!’

(João 11:38, 41–43)

Vamos analisar um ‘pequeno’ detalhe. Se Jesus teve o poder para ressuscitar Lázaro, por que Ele chegou e ordenou que os homens retirassem a pedra? Ele, com o poder que tinha, não poderia 74

MARINALVA CALLEGARIO

*simplesmente ter pensado e a pedra rolaria? Sim, Ele poderia ter feito, mas Ele pediu para alguém fazer pois, **Deus não vai fazer aquilo que é o seu papel.** Ele tinha o poder tanto para ressuscitar, quanto para rolar a pedra, mas, já que esse obstáculo poderia ser retirado sem a Sua interferência, Ele assim o fez e manteve o foco no milagre.*

*Portanto, o milagre, aquilo que é impossível, Ele faz. Se é pra ressuscitar, Ele ressuscita! **Mas você precisa ter a ATITUDE de remover a pedra.***

Eu não sei qual pedra está no seu caminho hoje, mas só posso te afirmar que não adianta ficar só clamando: “Deus, me ajude!”

Por favor, me ajude”, pois Ele já te deu os recursos e é você quem tem que remover essa pedra, é você que deve ter autodisciplina para dizer ‘não’ para aquilo que vai te distanciar dos seus sonhos e dizer ‘sim’ para o que vai te levar ao sucesso, a algo superior, ao próximo nível. Não se pode ter um pensamento infantil de querer só o prazer imediato, porque a vida é feita de escolhas, e você vai ter que escolher entre viver a dor da disciplina, que é por um tempo, ou a dor do arrependimento de passar a vida toda frustrado, arrependido, sempre esperando que um milagre aconteça sem que você tenha ao menos retirado a pedra.

A mudança acontece aos poucos, é no dia a dia que você vai realizar.

***Jamais pense que é tarde demais!** Você pode começar HOJE um movimento diferente. Não importa quantos anos você tenha. Quantas pessoas começaram com mais idade? Moisés libertou o povo de Israel do Egito quando tinha 80 anos! Muitos homens contemporâneos começaram com uma idade avançada, mas não desistiram!*

75

AMOR-PRÓPRIO

Daqui 10 anos pode ter certeza, se você

não começou algo, vai se arrepender e vai desejar ter começado no dia de hoje.

Quando chegar lá na frente, vai se questionar o porquê de não ter feito lá atrás, por qual motivo não iniciou um curso de inglês, etc. Preste atenção: não importa se você tem 50 anos, se você quer aprender inglês ou quer fazer alguma coisa nova, você pode ter 60, 70 ou 80 anos, não importa, nunca é tarde.

O que você está fazendo ou deixando de fazer que tem te feito mal? Qual atitude de mudança você decide tomar HOJE?

*O segredo está explícito naquela frase que o Pablo Marçal falou: **Ações mudam pensamentos!** Pense em alguma atitude que você pode tomar hoje para mudar os seus hábitos e depois que você souber, vá em frente ao espelho, olhe nos seus olhos e diga em voz alta: “(seu nome), eu te amo tanto que não vou te deixar comer isso”, “(seu nome) eu te amo tanto que não vou permitir você ficar desse jeito”, “(seu nome) eu te amo tanto que eu não vou permitir que você faça mais (tal coisa)” e assim por diante. Eu particularmente faço muito isso e já colhi muitos frutos excelentes.*

*Se você demonstra mais importância para a opinião dos outros do que ser fiel consigo mesmo, então você não está experimentando o **amor-próprio**.*

76

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

MARINALVA CALLEGARIO

*Independentemente do que você não se permite mais, vai olhar no fundo dos seus olhos e começar a fazer isso. Logo verá as mudanças começando a acontecer. Mas, você precisa começar a se movimentar AGORA; **movimento muda pensamentos, muda tudo.***

A força do hábito TRANSFORMA, se você começar HOJE vai sentir um prazer muito grande lá na frente e se alegrar muito. É

*como eu disse, ou você escolhe a dor da autodisciplina e faz renúncias agora, ou escolhe a dor de passar uma vida frustrada e de arrependimento lá na frente. Mas, **você não pode vencer o mundo se antes você não vencer a sua mente**, e você PODE fazer isso, porque todos os recursos já te foram dados.*

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**



***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

“COLOQUE SEU

CÉREBRO PARA

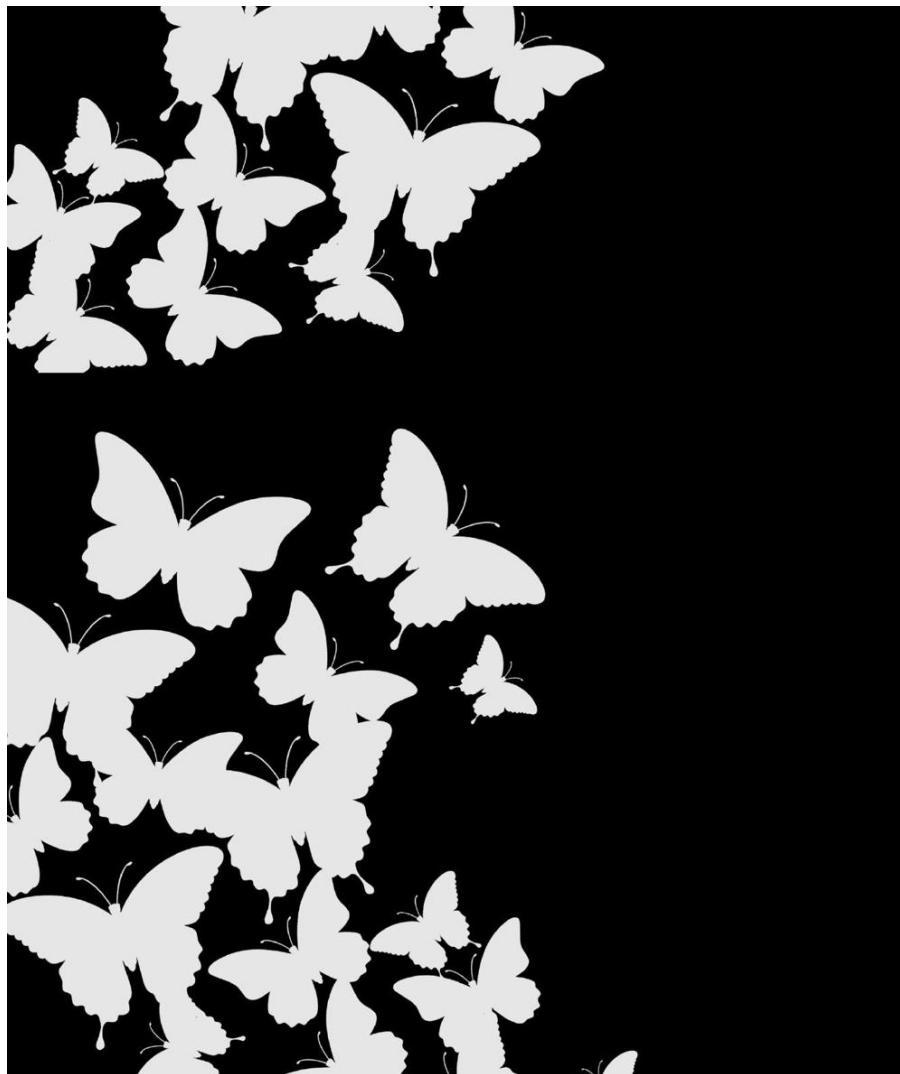
TRABALHAR A

SEU FAVOR E

NÃO CONTRA

VOCÊ.”

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***





CAPÍTULO 6

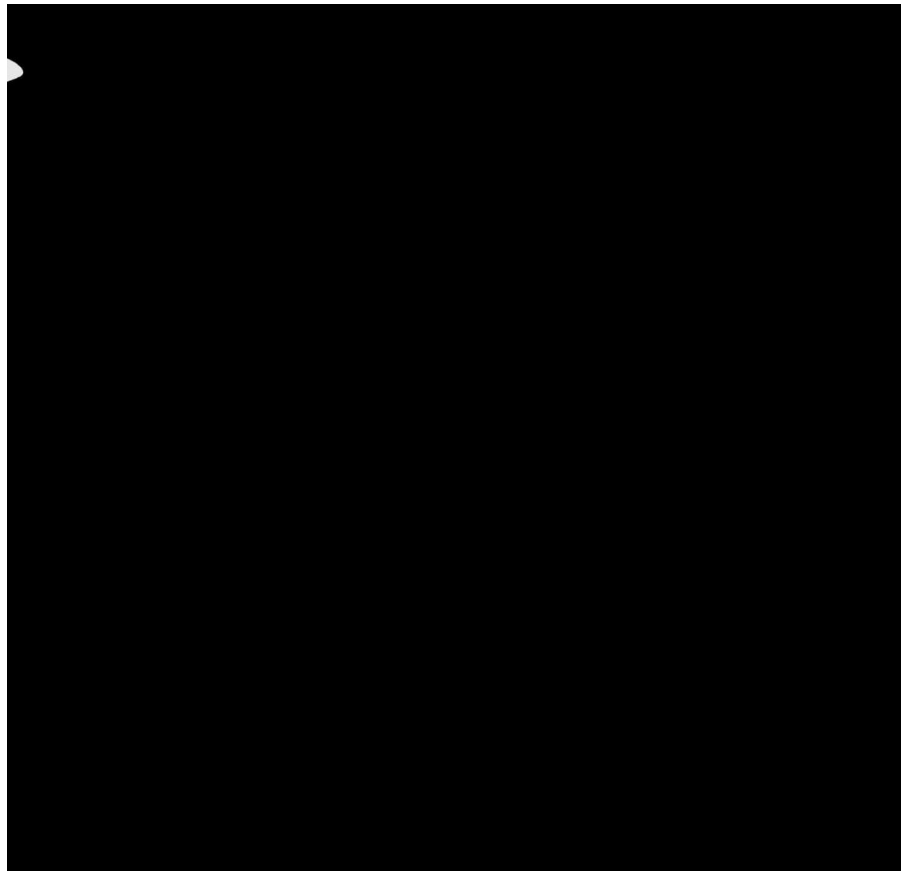
Acredite em

seus sonhos e não

ande pelos seus

sentimentos

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***





“Você pode sofrer a dor da mudança, ou a dor de continuar do jeito que está.”

(Joyce Meyer)

Certo dia assisti uma entrevista da atriz e modelo Gisele Bündchen, uma pessoa que eu admiro muito, porque, além de linda exteriormente, é linda por dentro e tem muita essência, afinal não é sem motivos que ela chegou aonde está atualmente. Durante a entrevista, ela partilhou a respeito do início de sua carreira, e eu considerei muito interessante. Gisele começou com 14 anos e foi bastante rejeitada, levou muitos

“nãos”. Ela chegava no local para realizar as seleções e as pessoas nem a olhavam, já falavam não. Por fim, após levar 40 “nãos”, ela conseguiu um SIM ao qual se agarrou com todas as forças, tendo depois disso feito tudo com muita excelência. Ou seja, ela aproveitou aquele primeiro “sim” e se dedicou com todo seu ser.

Existem momentos em que você leva um não e desiste, desanima, fica para

baixo, mas ela falou que nunca aceitou “não” como resposta final. E aqui está o segredo das pessoas bem-sucedidas que alcança-ram os seus sonhos e fazem a diferença no mundo.

81

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

*As pessoas de sucesso, geralmente,
levaram muitos ‘nãos’ e fracassaram várias vezes.*

Se você analisar a vida das pessoas que mais marcaram toda a história da humanidade com transformações e mudanças, verá que são relatos de pessoas que fracassaram muitas vezes ou que foram muito rejeitadas.

Um caso bem clássico, que gosto muito de usar como exemplo, é de Thomas Edison! Ele tentou acender uma lâmpada mais de mil vezes e fracassou. Porém a cada falha ele sempre falava: “Eu não

errei, eu não fracassei, apenas aprendi mais uma maneira de como não fazer!”

*Que ensinamento, não é mesmo? Você notou que tudo depende da forma como olhamos para as circunstâncias? **Onde você coloca seu foco é ali que vai ter crescimento**, portanto se você colocar a sua energia no negativo, é o que vai crescer na sua vida, mas, se você colocar no positivo, aí sim, esse vai se desenvolver. Gisele levou 40 “nãos”, mas quando recebeu o primeiro “sim”, ficou exultante de alegria!*

*Você precisa estar preparado para os
nãos, para a rejeição, mas não permita
que isso te paralise de tentar novamente até obter um SIM!*

Tempos atrás li um levantamento realizado na internet sobre pesquisas feitas no Google e a pergunta mais pesquisada foi: “Como fa-82

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

zer para as pessoas gostarem de mim?” . Isso reflete a necessidade que as pessoas têm de serem aprovadas pelos outros. O medo da rejeição é o que paralisa, nos impede de avançar, fazer algo novo.

Mesmo que você fracasse, erre ou receba o “não” como resposta, tente! Antes de eu fazer algo novo, sempre me pergunto: “E se eu tentar isso e não der certo, qual é a pior coisa que pode me acontecer?”

Então vejo que a resposta é simplesmente NADA, eu apenas recebi um não. Mas, em contrapartida, me sinto alegre por ter tentado e mais ainda por saber que vou continuar tentando!

Além disso, não podemos ser guiados pelos nossos sentimentos, pois eles são traidores. Pode ser que você não queira fazer aquilo que sabe que deve fazer para alcançar seus sonhos, mas a vida passa muito rápido, e, se você ficar procrastinando, deixando para amanhã, inventando desculpas para si mesmo, então dificilmente você realizará algo. De repente, você vai estar na terceira idade e ficará frustrado, pois não realizou seu sonho. Nunca é tarde para começar, mas, se você procrastinar, não vai acontecer! Se você esperar estar pronto para fazer alguma coisa, provavelmente não fará, pois nunca vai estar completamente pronto. Sempre aprendemos algo sobre o que acontece, vamos evoluindo.

O segredo do sucesso é você começar
sem estar pronto.

Eu amo meu trabalho, mas nem todos os dias estou com vontade de trabalhar. Porém eu não me prendo ao que estou sentindo, eu faço porque sei que devo fazer, pois, se não fizer, ninguém fará por mim, e o sentimento de frustração que virá depois será bem pior do que qualquer sacrifício que eu tenha que fazer agora para alcançar o que quero.

83

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

Uma frase que chamou minha atenção na entrevista da Gisele foi a seguinte: “Sempre que me sinto confortável, eu fico preocupada, porque sei que não estou evoluindo. Mas quando eu estou descon-fortável é sinal de

que estou crescendo” .

É como a história da ostra. Você já deve ter escutado que ostra feliz não produz pérola, não é mesmo? Você sabe como as pérolas são produzidas? Elas são formadas por causa da areia que entra na ostra e fica ali incomodando, arranhando, ou seja, é sofrido produzir uma pérola, mas sem esse sofrimento, sem o desconforto, não haveria pérolas!

Sem desconforto nós não evoluímos! Se

lembre que o sentimento é traidor e você é mais forte que a sua mente!

Ela é um instrumento que você pode dominar e comandar. Você tem o poder de escolher no que quer pensar! Quando começar a pensar em coisas ruins, tente enviar um comando para seu cérebro de que você pode escolher outro tipo de pensamento, assim vai disciplinar sua mente. Pode ser difícil no início, mas, com o tempo, você vai focar no positivo, e é ele que vai expandir na sua vida.

Você tem o controle da sua mente, e ela precisa te obedecer, pois a escolha do que pensar é SUA, quem manda é você! Precisamos ter essa consciência de que o domínio está em nós e de não ficarmos nos sentindo vítimas das circunstâncias, somos adultos e temos o poder de escolher, de mudar, de evoluir!

Graças às novas tecnologias, atualmente temos vários recursos de que podemos usufruir, um exemplo é o Youtube. A maioria das pes-84

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

MARINALVA CALLEGARIO

soas sabe que esse é um site onde é possível encontrar vídeos de motivação, terapia, coaching, de tudo o que precisar e sobre qualquer assunto! Você pode se ajudar sem desculpas de que não tem dinheiro para fazer terapia ou para aprender algo de que precisa. Desapegue das justificativas como quando você era pequeno ‘coisas aconteceram’...

Todos passam por adversidades, mas

a diferença está em sair do lugar, em

decidir não ficar na vitimização. Faça esse movimento de sair, pois ninguém poderá

fazer por você!

Pode ser que mais um ano termine e que você sinta que falhou, que não cumpriu as metas estabelecidas, livros, dieta, novos cursos, viajar. Porém se você não der o primeiro passo AGORA, serão mais dias e meses passando e nada acontecendo!

Nunca despreze os pequenos começos! Tudo começa pequeno. Mesmo um grande edifício de 20 ou 30 andares começou do chão. O que você precisa é ter humildade, paciência e perseverança.

Quero te incentivar a sonhar grande, a pensar alto! Desde pequena eu sempre tive sonhos que iam além das minhas possibilidades e que eram muito mais improváveis do que as circunstâncias me mostravam que eu poderia ter ou que poderia acontecer; no entanto sempre deposei-tei energia positiva neles. Provavelmente, se eu tivesse me entregado às limitações você não estaria lendo esse livro. Hoje, ao olhar para as pessoas que conviveram comigo na infância e adolescência, percebo que algumas estão no mesmo lugar e outras até regrediram, não tiveram a 85

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

AMOR-PRÓPRIO

ousadia ou a força de vontade necessária para avançar! E o pior, não as vejo satisfeitas ou felizes como estão. Quando você sai da vitimização, começa a caminhar e não desiste ao receber os “nãos”, logo você recebe o “sim” e pode se agarrar a ele com todo seu ser e fazer o seu melhor.

Saia da zona de conforto, faça coisas

diferentes que te desafiem, mesmo se você sentir medo, FAÇA!

Me recordo de quando comecei a ministrar palestras, a falar em público, eu tremia muito, tinha náuseas, quase vomitava diante da plateia de tão nervosa. Para segurar o microfone, eu precisava pegar firme com as duas mãos, senão as pessoas iriam ver que eu estava tremendo, mas eu sempre encarava de frente e dava meu melhor. Sempre guardava na minha cabeça a frase: “Ousadia não é ausência de medo, ousadia é a coragem vencendo o medo.” Agarrada a essa frase, eu seguia em frente em todos os desafios que a vida me apresentava.

Não sei se você sabe, mas eu tenho dois canais no Youtube, e, quando gravei meu primeiro vídeo, eu não tinha nenhuma experiência. Eu estava

fazendo um curso em Curitiba e coloquei meu celular em cima de uma mala e o apoiei em livros, e meu rosto estava parcialmente paralisado por um procedimento que havia feito e tinha dado errado. Na época eu não sabia nem que existia edição de vídeo e comecei a falar do início ao fim, sem cortes, sem edição. Gravei várias vezes, até que uma deu certo sem que eu tivesse esquecido de algo ou gaguejado em algum momento, afinal, eu nem sabia que dava para cortar essas partes de erros dos vídeos. Graças a Deus minha perseverança foi maior.

Por que estou compartilhando esses fatos com você? Pois essas coisas me desafiavam, e quero te mostrar que, **quando algo o desafia**, 86

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

MARINALVA CALLEGARIO

ao enfrentar, você se torna mais forte! Não fique sentado esperando ser perfeito em alguma coisa, saia da zona de conforto e evolua!

Às vezes, o primeiro “sim” precisa vir de você! Já pensou nisso?

Uma vez alguém me disse a seguinte frase: “Se alguém te faz um convite extraordinário e você não sabe o que fazer, diga sim e depois você se vira para aprender”. Outra vez ouvi uma frase do Érico Rocha que me marcou muito e fez muito sentido para mim: “Quando desistir já não é uma opção, o sucesso é inevitável.” Ou seja, você se compro-mete com algo que não tem mais como voltar atrás, queima a ponte, desistir já não é mais uma opção. Entendi então que só iria crescer no desafio. Esse processo pode ser comparado com uma semente, que para crescer precisa passar pelo desafio de romper aquela casca dura, ficar no escuro, fazer força para chegar a superfície até crescer e dar frutos.

Tudo na vida é assim, desde o nascimento! Você já refletiu que estávamos dentro de um ventre quentinho, recebendo alimento sem fazer esforço nenhum para nada, e de repente somos tirados desse lugar de uma forma meio brusca? Você nasce e a primeira coisa que o médico faz é cortar seu cordão umbilical, te dar um tapa no bumbum, te jogar debaixo d’água e a única coisa que pode fazer é chorar. Mas veja, você precisava disso para viver, para evoluir, não era possível crescer por mais tempo dentro daquele corpo que te dava segurança e conforto.

Não tema o novo, não ande pelas circunstâncias ou sentimentos, ande por aquilo que você sabe que deve ser feito. **As situações des-confortáveis são as que mais te fazem crescer**, são elas que ensinam as maiores lições

e que geram os melhores resultados.

Em certas ocasiões, eu fiz o que precisava ser feito mesmo sem vontade. Às vezes eu estava com uma palestra marcada, mas acontecia de naquele dia eu não estar bem, porém eu honrava o compromisso. Quando eu começava a falar, a palestra fluía muito melhor do que eu havia preparado, ficava mais incrível do que eu podia ima-87

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

AMOR-PRÓPRIO

ginar. Sabe por quê? Deus sempre nos capacita e inspira, você só precisa começar, pois os recursos vêm.

Existe uma passagem bíblica que me inspira muito e exemplifica bem o que estamos falando!

“Madrugada, Jesus dirigiu-se aos discípulos, andando sobre o mar.

Quando o viram, ficaram aterrorizados e disseram: ‘É um fantasma!’

E gritaram de medo. Mas Jesus imediatamente lhes disse: ‘Coragem!

Sou eu. Não tenham medo!’. ‘Senhor’, disse Pedro, ‘se és Tu, manda-me ir ao teu encontro por sobre as águas’. ‘Venha’, respondeu Ele. Então Pedro saiu do barco, andou sobre as águas e foi na direção de Jesus.

Mas, quando reparou no vento, ficou com medo e, começando a afundar, gritou: ‘Senhor, salva-me!’ Imediatamente Jesus estendeu a mão e o segurou. E disse: ‘Homem de pequena fé, por que você duvidou?’

Quando entraram no barco, o vento cessou. Então os que estavam no barco o adoraram, dizendo: ‘Verdadeiramente tu és o Filho de Deus’.”

(Mateus 14:25–32)

Pedro teve a ousadia de colocar o pé fora do barco. Imagina a situação, ele estava com medo, era noite, muito vento no mar, mas ele enfrentou o medo e tirou o pé do barco. Depois dessa atitude, Jesus o capacitou, mas ele teve que sair do barco sozinho. E com isso em mente, quero te dizer que quando você ousa colocar o pé para “fora do barco”, sair de onde está, os recursos para “andar sobre as águas”

vêm, mas o primeiro passo é seu.

Toda circunstância é positiva, desde que você aprenda com ela. Mesmo que você fracasse, mesmo que dê tudo errado, se ela gerou aprendizado em você, então foi positiva. É como um bebê quando está aprendendo a andar. Ele cai inúmeras vezes, mas não desiste, ele não pensa que não vai conseguir, ao contrário, ele continua apesar dos tombos.

88

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

MARINALVA CALLEGARIO

Você pode cair e levantar várias vezes,

mas se quiser chegar no seu destino, não pode desistir.

*No fim da entrevista, aprendi outro ensinamento valioso que a Gisele deixou em forma de conselho, que nós **precisamos estar preparados para ser rejeitados, mas nunca devemos nos comparar a ninguém, pois somos únicos!** Por isso se valorize, seja o primeiro a acreditar em você!*

Quando você acredita, persevera e é paciente, seus objetivos são alcançados.

A chave para você crescer não está ligada somente em atitudes, você precisa ser íntegro, honesto e humilde. Em minhas orações sempre peço à Deus: “Pai, à medida que eu crescer, que a humildade cresça junto comigo, me ajude a permanecer humilde, não importa aonde eu chegue, quero que ela caminhe comigo”. Trate as pessoas da maneira que gostaria de ser tratado, pense nisso, pois tudo que vai, um dia volta. Lembre-se: o mundo dá voltas.

As circunstâncias não podem determinar a sua alegria, é você quem determina, somente você pode focar onde quer expandir. Você decide se vai sofrer a dor da mudança ou a dor de ficar onde está! De qualquer forma, o desconforto virá.

Pode ser um incômodo de um sofrimento que vai te levar para o seu objetivo, ou outro que vai te manter no mesmo lugar ou ainda fazer você regredir, a escolha é sua!

89



***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

“NÃO DESISTA DE

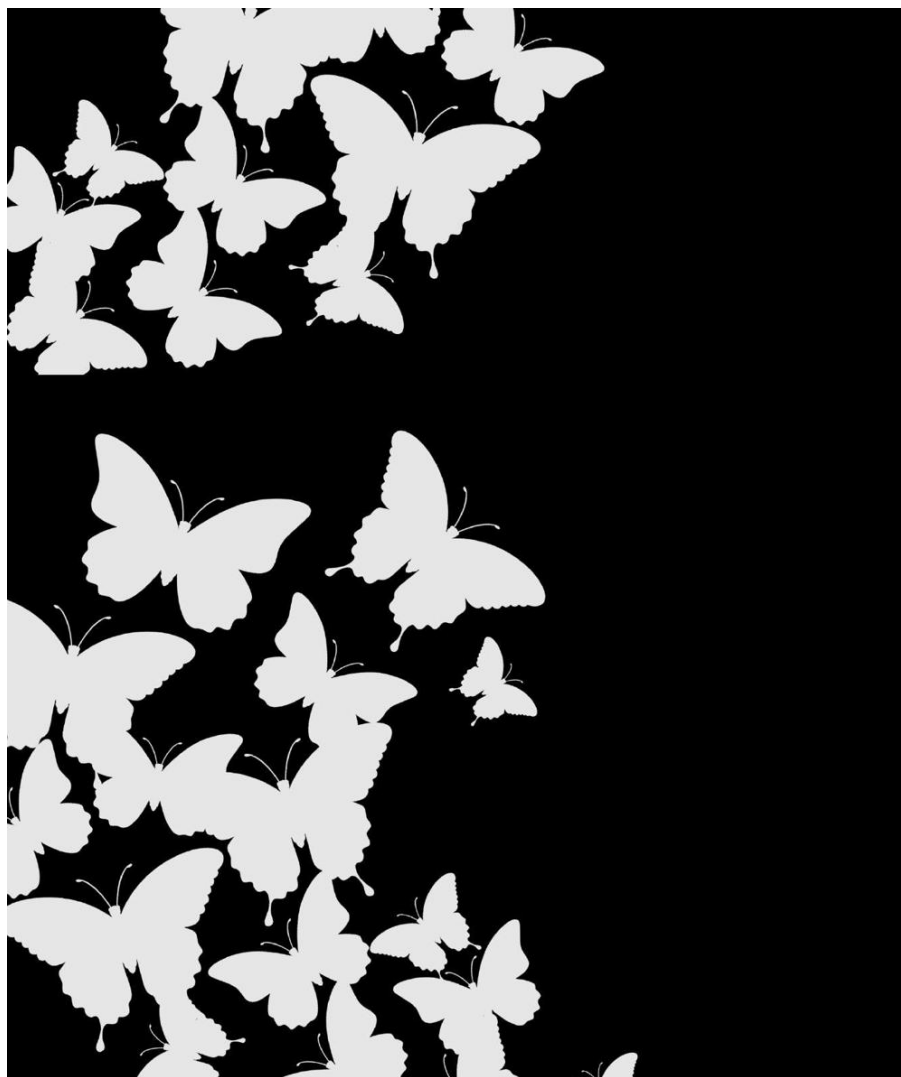
VOCÊ! ÀS VEZES

VAI DOER E

ARDER, MAS ESTÁ

CICATRIZANDO.”

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***



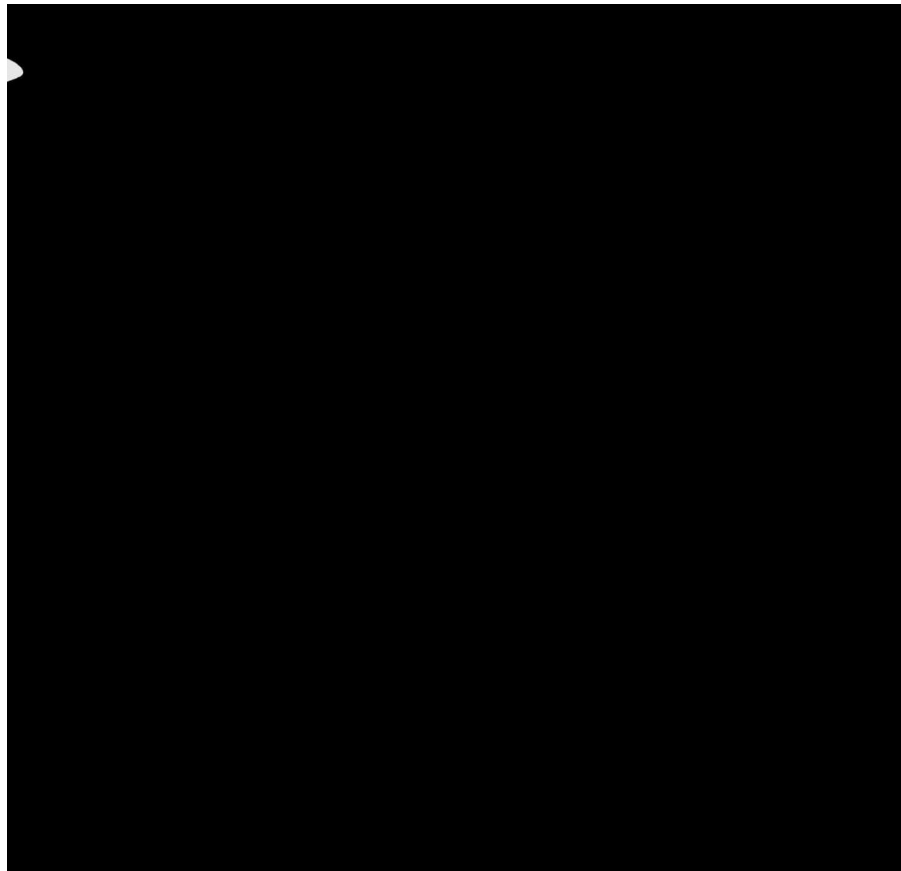


CAPÍTULO 7

Volte à sua

essência

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***





Se for preciso, seja uma decepção para todos, menos para você!

Certa vez estava eu em um salão de beleza que costumo frequentar, e a moça que me atendia começou a conversar sobre várias coisas, até que foi se abrindo e compartilhou que estava chateada. Ela comentou que tinha já quase 40 anos de idade e falou que as pessoas sempre iniciam uma conversa com ela com as mesmas perguntas: “Você está namorando?”, “Quando vai casar?”, “Quando terá filhos?” Bem contrariada, ela disse que não estava namorando e que se sentia bem dessa forma, que não tinha “paranoias” de ter que se casar ou ter filhos, mas mesmo assim os outros a questionavam sobre esses assuntos. Então eu perguntei: “As pessoas te perguntam se você está feliz?” Ela se surpreendeu e disse que ninguém jamais havia perguntado isso.

Bizarro, não? Se formos olhar e ceder para as cobranças sociais em relação a nossa vida, vamos viver para aquilo que os outros esperam de nós e que, às vezes, nem eles estão vivendo.

Pode ser que a pessoa esteja em um casamento infeliz, mas cobre do outro:

“Não vai casar? Já está passando da idade! ”, como se tivesse idade determinada para isso. O que é ideal para uma pessoa pode não 93

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

AMOR-PRÓPRIO

ser para outra. Somos seres únicos e isso precisa ser respeitado. Sinônimo de sucesso para uma pessoa pode ser completamente diferente do que é sinônimo de sucesso para outros. E está tudo certo! Essa é a beleza da vida. A sabedoria consiste em harmonizar as diferenças.

Mas acontece que, desde pequenos, nos acostumamos tanto a olhar para aquilo que vem do externo, a obedecer ao social, à demanda externa que, usualmente, nem nós sabemos mais o que é nosso e o que é do outro.

Você já deve ter ouvido a frase: “Nossa, que feio fazer isso”, que, de certa forma, foi reprimindo sua essência. Por fim, vamos pegando para nós o que não é nosso, o que não é nossa essência, o que não faz parte da nossa espontaneidade, da nossa liberdade, da nossa forma de se expressar, tudo isso devido a frases com esse teor.

Tudo começa quando ainda somos pequenos. Quando crianças, uma das perguntas que mais ouvimos é: “O que você vai ser quando crescer?” Como assim, o que eu vou ser quando crescer? Eu já sou alguém, sou um ser com essência, com alma, personalidade, espírito.

É como se uma profissão fosse definir quem eu vou ser. Eu já sou, eu não preciso ter uma formação para SER alguém.

Para que fique claro, uma formação acadêmica, um trabalho, se sentir realizado profissional e financeiramente é importante, mas, nesse sentido, falamos do “ter”, e, analisando a pergunta, é como se você tivesse que TER para SER.

Atualmente, vejo pessoas com dinheiro, status, aparentemente realizadas, mas com uma alma completamente insegura, sem amor-próprio, sempre buscando aceitação dos outros e querendo agradar o social, presas naquilo que os outros vão pensar. Dessa 94

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

forma, elas perdem o que têm de mais bonito, que é a espontaneidade da alma, serem elas mesmas, poderem se expressar como realmente são. **Há tanta beleza e tanto charme na espontaneidade!!** Mas, pelas muitas repreensões, pensamos que seremos inadequados se formos espontâneos e nisso perdemos o que temos de mais lindo: nossa essência única e singular no mundo.

Outro fato interessante que aconteceu foi quando eu estava conversando com uma conhecida que tem um jeito meio “moleca” de ser. Certo dia, ela postou uns stories engraçados em seu Instagram, e uma outra pessoa disse para ela o seguinte: “Suas brincadeiras estão muito exageradas”. Imagina a situação! Quem fala algo assim não compreendeu que essa é a alma da pessoa, que ela está feliz dessa forma. Quando essa colega me contou isso, disse que havia sentido vergonha e estava pensando se tinha realmente extrapolado. Eu vi os stories e eram de fato engraçados, ela fazia de alma com naturalidade, assim como quando nós colocamos para fora nosso lado criança, não tinha nada de exagero.

Existem coisas que são sem noção, que fogem do “bom senso”, mas não era o caso dela na ocasião. A pessoa que a repreendeu, muito provavelmente, estava falando inconscientemente de uma repressão que era dela, e a espontaneidade da amiga a incomodou pelo fato de ela não conseguir ser espontânea. **Sempre que uma situação ou comportamento em outra pessoa nos incomoda, isso está falando de nós mesmos**, de uma situação não resolvida em nós em relação aquilo, e não do outro. Do contrário não incomodaria, seria indiferente. É

preciso analisar quando isso acontece e se perguntar: por que isso me incomodou? Olhe para dentro, a resposta vem de lá.

Como é bom esse lado criança da nossa essência! Jesus também nos mostrou isso: “Chamando uma criança, colocou-a no meio deles e disse: ‘Eu lhes asseguro que, a não ser que vocês se convertam e se tornem como crianças, jamais entrarão no Reino dos céus.’”

95

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

(Mateus 18:2, 3). Eu enxergo esse “Reino” como sendo um reino de

alegria, de felicidade, de paz! Quando você deixar sua essência sair, vai experimentar o que é esse reino, essa euforia, esse transbordar, essa alegria pura e genuína. Geralmente, ficamos engessados com aquilo que a “sociedade” quer para nós e vamos anulando essa essência que nos era para ser natural. Tememos as críticas, buscamos elogios e isso é péssimo porque, se você depende de elogios, vai cair na primeira crítica que receber, e então vai deixar de fazer coisas novas, novamente vai reprimir a sua essência e se tornar aquilo que as pessoas esperam de você. Isso é lastimável. Não aceite isso!! Entenda que, muitas vezes, as críticas vêm carregadas de intencionalidades por trás, apenas para te fazer parar.

Você já notou que os questionamentos seguem sempre uma ordem?

Primeiro é: “O que você quer ser quando crescer?” Em seguida, quando estamos na escola, é “Que faculdade que você quer fazer?” Depois, você se forma e começam as cobranças sobre onde vai trabalhar! Quando você começa a namorar, perguntam: “Vai casar quando?” Depois do casamento vem a cobrança pelo primeiro filho, em seguida pelo segundo e as indagações sobre o que fazer com sua vida não cessam.

Infelizmente é que, de fato, existem pessoas que escutam esses questionamentos e correspondem às expectativas dos familiares ou da sociedade e deixam de viver sua própria vida, de olhar para a sua alma e se perguntar: “O que a minha essência realmente deseja? Será que eu quero me casar? Será que ter filhos é um desejo meu ou é só um padrão de repetição para cumprir um protocolo social?”

Não são todas as mulheres, nem homens também, que desejam filhos. Se não for alguma ferida emocional que essa pessoa carrega, então tudo bem! Se ela está feliz dessa forma, é isso que importa! É

como a moça do salão quando disse que estava feliz e que não via a 96

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

MARINALVA CALLEGARIO

necessidade de ter um relacionamento ou filhos. Ela era feliz, curtia a sua vida como era, amava a sua companhia, desfrutava com prazer da sua solidão. De que adianta você estar casado e infeliz? Ou mesmo ter filhos e viver numa tristeza e desânimo profundo? Se dedicar a um trabalho em que você possa ter um excelente salário, mas não se sentir realizado?

O que importa é ter paz, ser feliz, pois a vida passa como um sopro!

Se olhar no retrovisor da vida, ontem você era uma criança e agora é um adulto e o tempo não para. Será que a vida está passando e você está fazendo aquilo que realmente gosta? Será que está expressando o que você verdadeiramente é? Ou você está fazendo o que as pessoas esperam que você faça?

É uma escravidão gigantesca viver em uma “gaiola”, cumprindo a expectativa das outras pessoas, agradando a todos, ou com medo do que elas possam falar a seu respeito. Se não tivermos disciplina em relação a isso, vamos agir não para nós mesmos, mas para estampar para os outros, nos comportar de acordo com que a sociedade espera que façamos. Desse modo, quando algo é forçado, pisamos no terreno do ridículo, como alguém que tenta ser engraçado, porém não é e torna aquela situação forçada.

É diferente quando você nota a essência de algumas pessoas, aquelas que sabem se expressar de forma espontânea. Nós deveríamos lutar para manter essa nossa essência! Eu, por exemplo, batalho muito para não me abandonar em nenhum ponto. Quando recebo 97

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

um convite, por exemplo, eu me olho e vejo se é realmente isso que eu quero e, se não for, não hesito em dizer “não”. É libertador você poder falar “não”! É muito bom poder ser verdadeiro consigo.

No capítulo 5 falamos do amor-próprio, que quem tem esse amor em sua essência tem espontaneidade e é alguém atraente. Digo isso no sentido de ser uma pessoa que todos gostam de estar perto, porque sentem que ela transmite alegria, tem uma conversa agradável, possui uma energia alta, muito boa. Essa pessoa sabe se expressar de forma franca e natural, não se preocupa com a opinião de fora e até mesmo algo que poderiam julgar ser ridículo se torna legal pela autenticidade e sinceridade dela. No fim, ela estará incentivando positivamente outras pessoas.

Então, pare de ceder àquilo que os outros esperam de você, pare de viver se preocupando com o que vão pensar, com o que vão falar, pois o que importa é o que você sente. Não se traia nunca, jamais faça isso com você.

Seja autêntico, leal, fiel a sua alma. Tenha tempo para si mesmo todos os dias, pois a pessoa mais importante da sua vida é **VOCÊ**.

Se você não se amar de verdade, como amará seu próximo, ou a Deus? Por isso a importância da meditação, de ter esse tempo de olhar para dentro. Nela você silencia sua mente e conversa contigo, aprende o que você gosta, o que não gosta, consegue discernir se está fazendo o que sua alma quer. Quando você começar esse movimento de reflexão interna, vai conseguir parar de dar importância para a opinião os outros.

Lembra que já conversamos sobre “dar importância”? Se tiver ficado com dúvidas, sugiro que leia novamente o Capítulo 2. Você precisa parar de trazer para dentro de você o que é do outro. Esse 98

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

MARINALVA CALLEGARIO

foi um aprendizado libertador que tive e repassei para aquela minha amiga dos stories engraçados. Cada um tem uma personalidade, uma essência diferente. Você é único! Não queira imitar alguém, nem se compare às outras pessoas.

*O mundo precisa de alguém como você,
mas você insiste em querer ser como os
outros!*

*Acredite ou não, você é único no mundo! Expresse sua essência. Você verá que logo muitos estarão se encantando contigo e irão expressar sentimentos positivos para sua vida, pois você estará se mostrando de forma autêntica e isso é muito raro hoje em dia. Seja congruente, ou seja, o que você fala e faz precisa coincidir com sua alma. Isso é lindo! As palavras podem mentir, mas a energia não, e é a nossa energia que as pessoas sentem. Então, na verdade, **quando você não está sendo você de verdade, as pessoas irão sentir**, e isso te tornará uma pessoa não interessante, porque não é uma pessoa inteira que está ali.*

Portanto, jogue fora o conceito de cumprir o “protocolo social”, ou de aceitar cobranças da sociedade. Apenas seja você, e quem gostar, gostou. Pelo menos vão gostar de você de verdade e não de um personagem que você representava para ser aceito. Você merece ser amado sem ter que esconder essas partes suas que você acredita que ninguém vai amar. Só assim será amor de verdade.

Desejo que você conheça a sua alma, viva a leveza dela e a sua

espontaneidade. Os que te amam de verdade vão se encantar e 99

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

os que não são verdadeiros vão se afastar, pois estão contigo somente pelo papel que você estava representando. Não se magoe com isso! Não tema ser rejeitado ou ficar sozinho, o importante é **VOCÊ ESTAR FELIZ!**

Vou te propor um exercício:

Sempre que for questionado sobre algo pessoal da sua vida, envolvendo filhos, casamento, relacionamentos, apenas sorria e diga:

“Eu estou feliz! E você, está feliz?”

Olhe para a sua alma, siga a sua intuição, siga a sua essência, seja espontâneo e siga a sua natureza! Isso é o que existe de mais belo em cada ser humano.

100

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

“QUANDO

VOCÊ COMEÇA

A FOCAR EM

VOCÊ, O ÚNICO

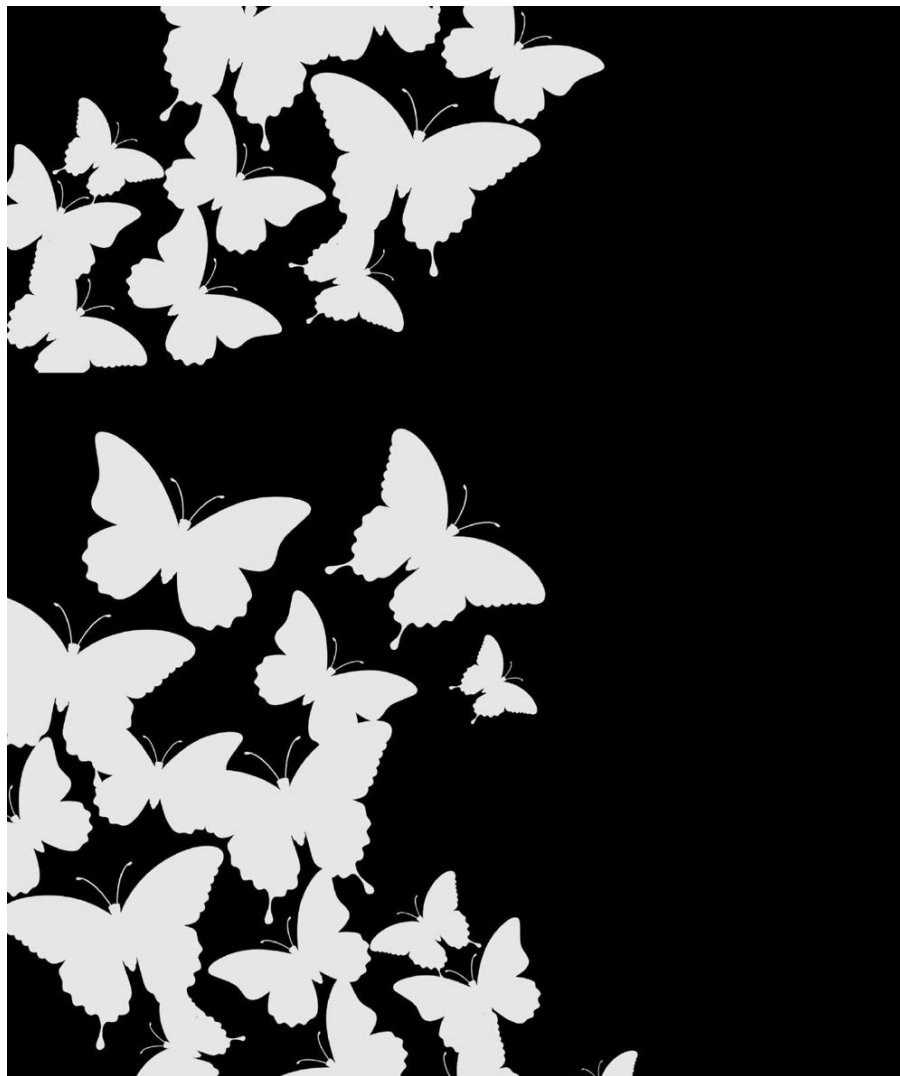
ARREPENDIMENTO

QUE VOCÊ TEM

É DE NÃO TER

COMEÇADO

ANTES.”

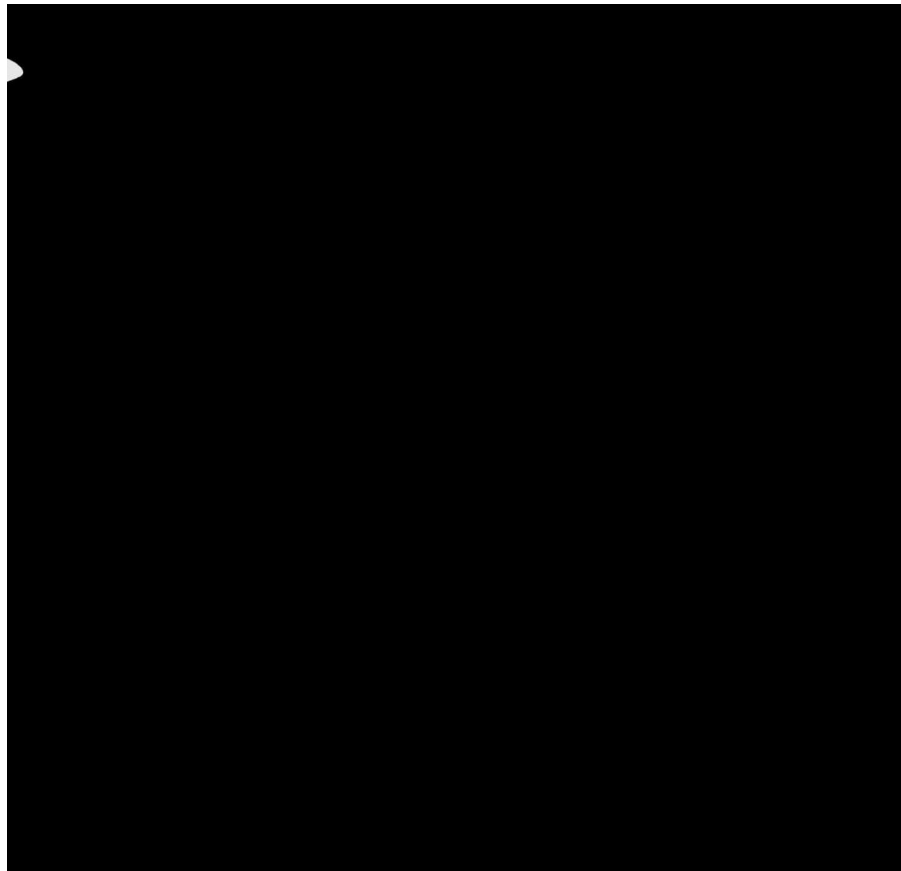




CAPÍTULO 8

Não se abandone

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***





Fui abandonado!

Qual a verdade que se esconde por trás dessa afirmação?

*É recorrente em meu trabalho atender vários casos em que a pessoa está passando por problemas de relacionamentos. Muitos que atendo estão passando pelo processo de divórcio, de uma separação, de um término de namoro, e a principal característica desses pacientes é que eles “ficam sem chão”, sofrem muito, expressam ser uma “dor terrível” que, em alguns casos, paralisa a vida e acaba afetando também a vida profissional, financeira e o mais grave, afeta completamente o **amor-próprio** e a autoestima da pessoa.*

*A grande maioria acaba se detendo na mesma questão: “**eu fui abandonado!**” Mas, agora, quero apresentar a você a verdade que está por trás dessa fala.*

Tudo o que acontece na nossa vida, de alguma forma, fomos nós que atraímos, e é o que eu sempre digo a quem me procura. Nós somos

autorresponsáveis por esses acontecimentos, não temos culpa. Porém somos responsáveis, porque essas questões que estão 103

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

no inconsciente controlam grande parte da nossa vida, e como não temos consciência disso, se torna desafiador o tratamento.

Constantemente, quando ouço a frase “Eu fui abandonado”, con-vido o paciente a refletir sobre isso. O que está por trás disso de “ser abandonado”? Em quase 100% dos casos, a pessoa foi abandonada porque **se abandonou primeiro**, e isso é muito sério!

Geralmente é abandonado aquele que primeiro se abandona! Normalmente essa é a verdade oculta quando nos referimos ao abandono, pois a pessoa acaba se deixando de lado, entrega-se tanto para uma relação que se esquece dela mesma, acaba se anulando, fazendo tudo o que o parceiro ou parceira quer e não as coisas que ela realmente deseja. Ela está sempre tentando agradar o outro e isso é **autotraição. Se anulando, a pessoa fica apagada, perde seu brilho**, perdendo assim automaticamente o encanto que a tornava desejável.

Não estou levantando aqui uma bandeira de que não deva existir doação no relacionamento, mas esta precisa ser de igual medida. Ou seja, você vai abrir mão de algumas coisas, mas tem que ser justo, digno, tem que ser 50% x 50%. O que quero que entenda é que, em alguns casos, somente um lado se doa e é impossível um avião levantar voo com uma asa só. Portanto, quando apenas uma pessoa se entrega, existe ali uma relação indigna, pois somente um lado está fazendo esforço para manter a conexão.

Se você está passando por isso, num processo de divórcio, de separação, de término de namoro, ou até mesmo está em um relacionamento em que a pessoa não te valoriza, daqueles “modelos clássicos”

que você percebe que o outro sempre “some” ou termina contigo, não assume a relação, não leva a sério, existe uma grande chance de 104

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

a questão ser VOCÊ, de você não estar se levando a sério, se respeitando. Então, o outro acaba te tratando como você está se tratando.

Porque é muito real isso, **nós só podemos receber aquilo que nos autoproporcionamos**. Jamais mendigue amor, uma mensagem, um telefonema, atenção, ou coisas do tipo, pois, se você tem que pedir essas coisas (que seriam básicas num relacionamento), é porque esse relacionamento já não está valendo a pena. O amor tem que te fazer feliz, se não está te fazendo feliz, pode ser qualquer coisa, menos amor.

Antes de mais nada, quero deixar claro que, no momento em que eu digo que somos responsáveis por tudo o que acontece na nossa vida, que de alguma forma nós atraímos aquela situação, me refiro no sentido das crenças. Quando você tem, por exemplo, a **crença de não merecimento**, acredita que não é digno do melhor, que não merece um bom relacionamento, não merece se dar bem, não merece ser rico, ser bem-sucedido, por consequência dessa crença **inconsciente**, você atrai essas coisas para sua vida.

Quando atendo clientes que estão passando por situações de rompimento nas relações, começo fazendo perguntas para ir investigando aos poucos até chegar ao mais profundo dos sentimentos, trazendo do inconsciente para o consciente, para que assim possamos trabalhar juntos. E, como eu disse anteriormente, geralmente, em quase 100%

dos casos, a pessoa acabou se abandonando.

Esse abandono tem vários sentidos, pois a pessoa pode se abandonar no sentido físico, se deixar de lado, não se cuidar, não ir a uma academia, não cuidar do corpo, do cabelo, não se maquiar, não se arrumar, não cuidar da saúde, não fazer aquilo que ela realmente gosta; poderia escrever aqui uma extensa lista. Acontece que a pessoa sempre diz “sim” em todos os momentos para agradar os demais, 105

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

sempre com aquele medo de dizer não, ou quando fala “não”, acaba se sentindo culpado ou querendo se justificar.

Por isso ressalto a importância de você ser fiel a você! Toda vez que você

fala um “sim” para outra pessoa e dentro de você, na verdade, é um “não” aquilo que você queria dizer, você está se auto-traindo. E quando você se trai, o seu espírito fica abatido, apagado, você perde seu brilho natural.

Um vazio imenso da sua identidade se instala dentro de você, e quando sente falta dessa atenção, desse amor, desse carinho que você deveria se dar, você cobra do outro. Você pede por atenção, por amor e acaba sendo considerada aquela pessoa às vezes inconveniente e

“grudenta”. Geralmente diz frases como: “Você não me dá amor, não me dá atenção, carinho...” Mas tudo isso que você cobra do outro, se parar e prestar atenção, é tudo aquilo que você não está **se dando**.

A realidade é que, quando você começa a se dar esse amor, você está se abastecendo, se enchendo desse seu amor-próprio e, com isso, não fica vazio, mendigando amor, aceitando migalhas simplesmente para estar em uma relação por medo de estar sozinho, ou por carência.

Talvez você nem ame mais a pessoa, às vezes, só existe o costume, ou, quem sabe, perdure um sentimento de posse e de não querer ver essa pessoa com outra. Por esses e outros motivos, você acaba permanecendo na relação que nem está mais digna para você, mas **o medo de perder** é tão paralisante que você acaba se submetendo a coisas que são indignas.

106

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

MARINALVA CALLEGARIO

No entanto, o contrário também acontece. Toda vez que você é leal consigo, que você fala “não” para outra pessoa, sem ser grosseiro, com educação, você está sendo fiel ao seu ser. Se alguém te pedir uma ajuda ou fizer um convite para o qual você não está afim, se autoanalise, se pergunte se você quer ou não realizar aquela atividade e, se a sua resposta for “não”, agradeça e seja sincero, diga que não quer fazer o que foi proposto naquele momento. Com essas pequenas atitudes, você começa a **SE priorizar! Sempre que disser**

“sim” para você, vai haver crescimento. Você se torna mais fiel e se empodera, escolhe se amar, não se abandonar, começa a vibrar na frequência do amor-próprio e exala esse sentimento que vai te levar a ter o respeito, admiração e o amor das pessoas, porque quem tem que se dar em primeiro lugar é **você**.

Guarde isto: tudo aquilo que você não tem é porque você não está se dando.

Tudo o que você cobra no outro é algo que você não está se dando. A partir do momento em que você começa a se priorizar, não estou falando de egoísmo, mas de você ter um relacionamento de fidelidade com você mesmo. Seja a pessoa mais importante no universo para você! Não me canso de repetir, aprenda a dizer NÃO. Quando aprende o poder do “não”, você cresce, pois disse SIM para você.

Outro ponto muito interessante para você refletir é quando as coisas começam a dar errado na sua vida. Percebe que parece que acontece tudo junto? Você, por exemplo, bate o carro, fica doente, quebra seu celular, o computador estraga, perde a bolsa, as coisas começam a ficar bagunçadas, parece que nada dá certo e você se vê em uma onda de coisas ruins, uma atrás da outra.

107

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

Por consequência, o desespero e as reclamações tomam conta da sua mente. Mas, PARA TUDO! Não se lamente, não fique na posição de vítima, comece a se perguntar: “O que eu preciso aprender com isso? ” Eu sei que no momento do turbilhão acontecendo é difícil ter essa atitude, mas experimente! Muito provavelmente, você vai descobrir que anda fazendo algo que está te ferindo, ou fazendo coisas que sejam o oposto de se priorizar.

Então, cada vez que o “tornado” de contrariedades acontecer, comece a pensar bem no que você precisa mudar! O que precisa aprender, qual movimento diferente precisa fazer.

Pare e pense. Medite. Tenha essa conexão com você mesmo e as respostas começarão a vir. Você vai começar a perceber no que tem se doado demais e tem deixado faltar na sua vida. **Jamais se esqueça de você!**

Viva o equilíbrio entre se doar e não se anular! Se entregue na medida certa e saiba diferenciar os que querem somente receber, aqueles que sempre querem que você faça esforço por eles, daqueles com os quais você se sente bem, pois, além de ofertar, você recebe em igual proporção, sem ficar com saldo negativo de sentimentos. Note, também, se existe em sua

vida aquela pessoa que, sempre que sai de sua presença, você se sente “pesado”, com uma sensação ruim. Comece a analisar essas coisas.

Existe algo natural em nós, todos possuímos intuição e uma sabedoria infinita, apenas precisamos acessar o que está disponível dentro de nós.

108

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

MARINALVA CALLEGARIO

Alguém que se ama, que se valoriza, atrai pessoas e coisas de valor, tanto profissional quanto financeiramente, e isso vale até mesmo para relacionamentos, ou seja, para todas as áreas da vida!

*Quando você se valoriza, vibra na
frequência do valor, se presenteia com
amor.*

Mesmo se vier alguma separação, apesar do lado dolorido que essa situação possa causar, apesar de já terem apostado todas as fichas para não acabar, se não existe realmente sentimento conjugal nesse relacionamento, o fato de você estar na sintonia com seu amor-próprio torna possível passar por esse rompimento com a certeza de que não é o fim do amor na sua vida, é apenas o fim deste relacionamento, o fim de um ciclo, para que outro muito maior e muito melhor possa vir.

*Olhe para o ciclo que se encerrou e
agradeça, assim você estará pronto e
aberto ao novo que virá!*

109

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***



***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

“O FATO DE VOCÊ

NÃO ESTAR ONDE

GOSTARIA DE

ESTAR JÁ DEVERIA

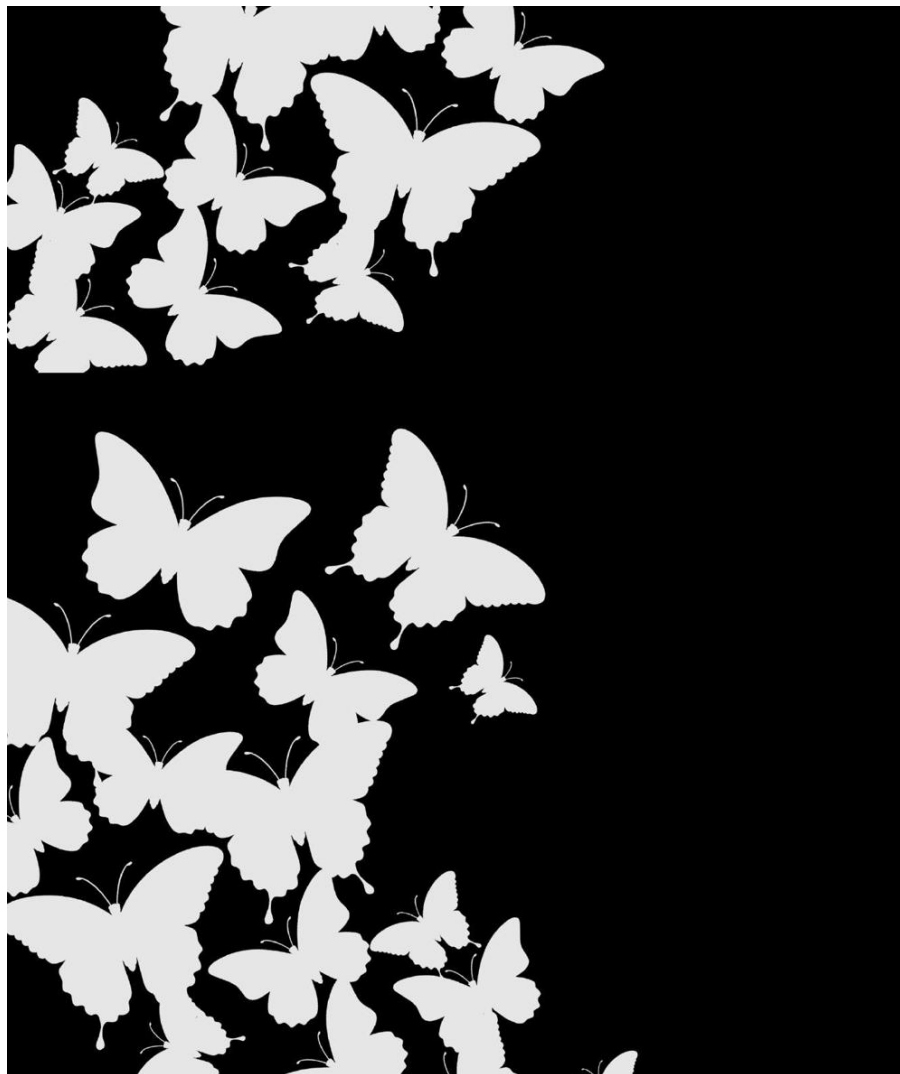
SER MOTIVO

SUFICIENTE PARA

VOCÊ SAIR DO

LUGAR.”

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

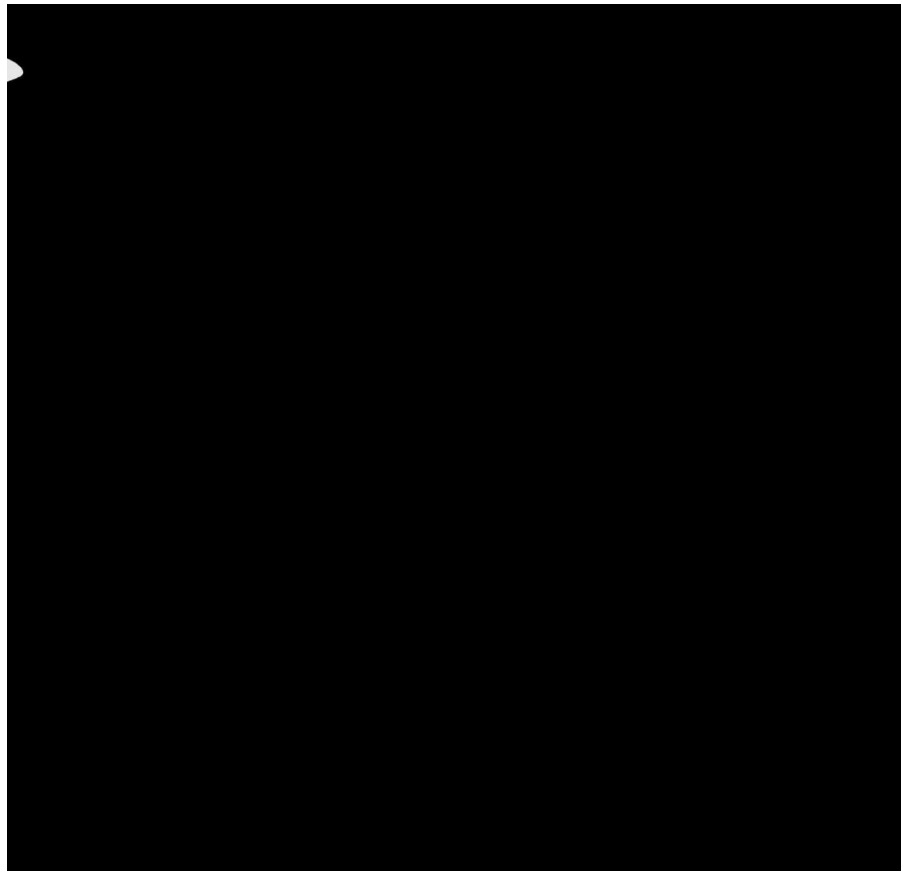




CAPÍTULO 9

*Do buraco para o
palácio*

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***





“Tudo o que pedirdes na oração, crede que o tendes recebido e ser-vos-á dado.”

(Marcos 11:24)

U ma das histórias narradas na Bíblia que mais me fascina é a do José do Egito. Por esse motivo quero compartilhar com você agora um pouco do aprendizado que ela me trouxe.

José tinha 11 irmãos e era o preferido de seu pai, Jacó. Seu pai o amava, pois ele era filho de “sua velhice”, descendente de Raquel, a mulher preferida dele e que havia passado grande parte de sua vida estéril. Por isso ele era considerado por seu pai como um milagre.

“E Israel (Jacó) amava a José mais do que a todos os seus filhos, porque era filho da sua velhice. ”

(Gênesis 37:3)

Jacó tinha grande afinidade e carinho por José, e, quando o filho estava

com 17 anos, lhe deu de presente uma túnica especial. Na ocasião, os irmãos de José sentiram muita inveja e raiva dele porque perceberam que ele era o favorito do pai.

113

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

Certo dia, José e seus irmãos estavam trabalhando no campo e ele quis compartilhar um sonho que havia tido. Ele disse:

“Estávamos colhendo feixes no campo; meu feixe se levantou e ficou de pé e os feixes de vocês o rodearam e se prostraram diante dele.”

(Gênesis 37:7)

Quando seus irmãos ouviram o sonho, o odiaram mais. Eles lhe diziam assim: “Será que você está querendo ser nosso rei ou dominar-nos como senhor?” Passados alguns dias, José teve outro sonho e compartilhou novamente com seus irmãos e seu pai. “Tive outro sonho: o sol, a lua e onze estrelas se prostravam diante de mim.” Então seu pai o repreendeu, questionando se era José que iria governar sobre todos da família. Porém, em seu interior, ele meditava o sonho de seu filho, enquanto isso o ciúme dos irmãos por José aumentava.

Um dia, os irmãos foram cuidar das ovelhas no pasto, e Jacó pediu para José verificar se estava tudo bem com os irmãos e assim ele fez. Quando os irmãos o avistaram de longe, falaram:

“Vamos matá-lo e jogá-lo num poço. Diremos que um animal feroz o devorou.”

(Gênesis 37:20)

Rúben, um dos irmãos quis preservar a vida de José, deu outra opção a eles, que estavam enfurecidos.

“Não derramem sangue, joguem o rapaz nesse poço, mas não levantem a mão contra ele.”

(Gênesis 37:22)

114

MARINALVA CALLEGARIO

Ele pretendia salvar José mais tarde e o devolver a seu pai. Por fim, assim foi feito, retiraram a túnica e jogaram José no poço.

Nesse momento da história, quero fazer uma breve pausa para res-saltar que eu vejo essa túnica que José tinha como um brilho especial.

Aquele brilho próprio, diferente. Assim como aconteceu com José, se você tem esse brilho especial, não se preocupe se for odia-do, pois as pessoas costumam invejar aqueles que brilham.

Retomando, os irmãos de José foram até uma caravana que estava indo pro Egito para vendê-lo. E assim foi feito, eles o venderam por 20 moedas de prata, pois José era forte, com um bom porte e serviria para trabalhar como escravo.

Ele estava despido, jogado no fundo do poço e foi vendido. Seus irmãos pegaram sua túnica e a sujaram de sangue para levar ao seu pai e dizer que um animal feroz o havia matado.

Ao entregarem a túnica a Jacó, este rasgou suas vestes com tamanha dor e chorou desnortado pelo chão, clamando por José, pois pensava mesmo que o filho havia sido devorado por algum animal. Seus irmãos quando entregaram a túnica, não se referi-ram a José como “nosso irmão”, e sim como “teu filho”, o que demonstra total falta de compaixão por José. Jacó chorou o luto do filho por muito tempo.

Por outro lado, quando José chegou no Egito, foi enviado para trabalhar na casa de Potifar, um oficial do Faraó. Potifar sentiu tanta confiança nele por ser íntegro que lhe confiou o cuidado de tudo em sua casa. E, por causa da presença de Deus na vida de José, tudo o que era de Potifar prosperava.

Quando você tem Deus na sua vida, além

de ser abençoado, a sua presença pode

abençoar os que estão à sua volta!

Como José era um homem de porte forte e bonito, a mulher de Potifar ficou encantada com ele e tentava persuadi-lo todas as noites, tentando levá-lo para cama, mas José, que era um homem íntegro, disse:

“Como posso cometer semelhante crime, pecando contra Deus e contra meu senhor, que nunca me negou nada?”

(Gênesis 39:9)

Constantemente ela insistia e ele sempre negava, até que, um dia, quando estavam sozinhos na casa, a mulher de Potifar tentou agarrar José, mas ele saiu correndo e ela, que o segurava, ficou com uma parte das roupas dele em suas mãos.

Aproveitando-se da situação das roupas que segurava e, com muita raiva pela rejeição, a mulher de Potifar começou a gritar, então vieram seus servos e ela mentiu dizendo que José havia tentado se deitar com ela a força. Quando Potifar chegou, a esposa contou a mesma falsa história, e ele, cego de ódio, mandou prender José na cadeia. José ficou preso injustamente por 13 anos!

Você acha que José reclamou ao ir para a cadeia? Claro que não!

Em tudo ele glorificava a Deus. Conta a história que José procurava servir na prisão, não murmurou, não reclamou; ele estava sendo luz e começou a se destacar de tal forma naquele lugar que o oficial da prisão o nomeou como chefe dos carcereiros. Ele foi privilegiado mesmo dentro da prisão, pois Deus estava com ele e tudo o que fazia prosperava.

116

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

MARINALVA CALLEGARIO

Quando você tem essa presença de Deus

sobre sua vida, aonde quer que você vá,

você prospera!

Um dia, o copeiro e o padeiro do Faraó, autoridade máxima do Egito, foram presos no mesmo lugar que José. Passado algum tempo, eles estavam abatidos e tristes, e José notou isso em seus semblantes. Ao se aproximar deles, questionou o motivo de tamanha tristeza. Com isso eles relataram que estavam naquela situação porque se lembravam dos sonhos que tiveram e que ali não havia ninguém para os interpretar.

Você percebeu a sensibilidade de José para com eles? Ele era o chefe dos carcereiros, não precisava se importar com outras pessoas, mas ele teve empatia por aqueles dois homens, ao ponto de perceber que, semblante deles estava triste.

José então disse aos dois homens: “É Deus quem pode interpretar, contem-me os sonhos.” (Gênesis 40:8) O copeiro então começou contando seu sonho e José interpretou. Disse que significava que ele ficaria mais três dias na prisão, até que o faraó se lembraria dele e o chamaria de volta aos serviços no palácio. Aproveitando a oportunidade, José pediu ao copeiro que se lembrasse dele quando estivesse na presença de faraó, que ele era apenas um hebreu que fora vendido injustamente e não merecia estar naquele lugar. O copeiro garantiu que se lembraria dele.

O padeiro também lhe contou seu sonho e José interpretou, dizendo que ele permaneceria três dias preso e depois iria ser morto. E

assim aconteceu: depois de três dias, o copeiro foi chamado de volta 117

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

AMOR-PRÓPRIO

ao palácio e o padeiro foi morto, pois havia feito algo grave contra o faraó. No entanto, o copeiro se esqueceu completamente de José!

Passados dois anos, o faraó teve dois sonhos e acordou extremamente angustiado e perturbado. Às vezes, acordamos exatamente assim depois de um sonho ruim, não é mesmo?

Ele mandou chamar todos os magos e sábios do Egito, mas nenhum deles conseguiu interpretar seus sonhos. Nesse momento, o copeiro que estava servindo se lembrou de José e contou a faraó que existia um homem hebreu na prisão que era muito bom em interpretar sonhos, que havia feito isso com ele e o padeiro e que tudo que havia falado exatamente

aconteceu. Ao ouvir isso, o Faraó mandou chamar José e o tiraram depressa da prisão.

Quando José chegou, Faraó contou seus sonhos e disse que ninguém conseguiu interpretá-los. No primeiro sonho, estava em pé na margem do rio e subiam sete vacas gordas pastando, e de repente, apareciam sete vacas magras que devoravam essas vacas gordas. No segundo sonho, viu que de um mesmo pé subiam sete espigas de milho, bonitas, muito frondosas e logo atrás destas brotavam sete espigas secas, miúdas e queimadas do vento, essas últimas comiam as espigas fartas. Após contar os sonhos, disse Faraó:

“Ouvi dizer que você ouve um sonho e sabe interpretá-lo.” José respondeu: “Isto não está em mim! É Deus quem dará uma resposta favorável ao Faraó!”

(Gênesis 41:15-16)

118

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

MARINALVA CALLEGARIO

Você notou que linda a humildade de José? Ele quis dizer que não era ele e sim Deus que o capacitava a interpretar os sonhos!

José interpretou os sonhos e disse que ambos tinham o mesmo significado. Tanto as vacas gordas, quanto as espigas bonitas, repre-sentavam sete anos de muita prosperidade e abundância sobre a terra do Egito, porém as vacas magras e as espigas secas, significavam sete anos de pura escassez e pobreza. Completou que a situação iria ser tão grave que o Egito se acabaria, não seria lembrado da época de fartura e uma grande fome se instalaria sobre essa terra e o Egito seria envergonhado.

Faraó ficou muito apreensivo e perguntou o que poderia ser feito para evitar tudo isso. José sugeriu a ele que, nos sete anos de vacas gordas, de prosperidade, de abundância, avisasse os governantes para que acumulassem uma parte de todo cereal, trigo, de tudo o que produzissem em armazéns, para assim estarem preparados para a época das vacas magras, ou seja, os sete anos de pobreza, de escassez que viriam logo depois.

Porém Faraó, reconhecendo que Deus estava sobre a vida de José, o

nomeou governador do Egito! Disse ele a José que ninguém era mais entendido e sábio que pudesse ocupar tal lugar. Faraó disse então que somente ele seria superior ao governador, que depois dele, a autoridade máxima sobre a terra do Egito competiria a José. No mesmo instante pediu aos servos que colocassem roupas de linhos finos em José. Tirou um anel de suas mãos e deu a ele. O anel, na época do Faraó, representava autoridade, portanto ele estava dando total autoridade a José. Com isso, a partir daquele dia, ninguém podia fazer nada sem antes ter a autorização do novo governador, José do Egito.

119

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

E assim foi feito. José passou esses sete anos armazenando a quinta parte de todo trigo, cereal e todo mantimento que podia ser guardado.

E o que aconteceu depois desses sete anos de fartura?

A fome e a escassez vieram sobre toda a terra do Egito, nos países vizinhos e, até mesmo Israel, de onde José havia vindo.

Quando a escassez chegou à casa de Jacó (pai de José), ele pediu para seus filhos irem até o Egito comprar comida. Quando os irmãos de José chegaram, não o reconheceram, pois muitos anos haviam se passado. Porém, quando José os viu, reconheceu a todos, se escondeu e chorou amargamente.

Fazendo as contas, brevemente com você agora, vamos pensar: José foi vendido aos 17, ficou um tempo na casa de Potifar, depois permaneceu 13 anos na prisão, injustamente, somando mais esse tempo como governador do Egito, mais ou menos, José já estava com mais de 30 anos quando os irmãos o viram, isso explica porque não o reconheceram imediatamente.

Depois de ser traído, vendido, invejado pelos irmãos, os encontrar assim, de repente, fez com que muitos sentimentos de José viessem à tona e ele se entregou às sensações em forma de choro!

Para resumir um pouco mais a história, pois ela é bem longa, no fim, toda família de José foi para o Egito, e ele decidiu se apresentar a eles. Com esse fato, os irmãos ficaram com medo e pensaram que ele iria mandar os matar, então se jogaram aos seus pés implorando perdão. Mas José disse

que eles não precisavam se preocupar, pois 120

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

MARINALVA CALLEGARIO

Deus tinha um propósito para a vida dele e tinha usado os irmãos para que tudo pudesse acontecer.

Quanta misericórdia e luz em José, não é mesmo? Ele poderia ter se vingado, ou mandado matar os irmãos, mas ele os abraçou e per-doou. Logo após, deu à sua família, com a autorização do Faraó, uma das melhores terras do Egito para viverem. Eles viveram nesta terra e tiveram muita abundância e prosperidade.

O que eu quero te dizer com toda essa história é que, às vezes, quando você tem um brilho diferente, as pessoas vão te odiar, te invejar, mas não se entristeça por isso, porque tem algo muito maior sobre você. Se existe alguém que pensa que está te fazendo algum mal, se ela soubesse o bem que está te fazendo e o quanto a situação vai reverter para o seu bem, provavelmente essa pessoa não faria mal para você.

Então, antes de reclamar, murmurar, se vitimizar, pense: “O que eu preciso aprender com essa situação? Qual será a benção que virá a partir disso ou após isso?”

Às vezes, o tempo dentro do poço, na prisão, demora a passar, parece que não tem fim. Foi o que José passou. Veja, 13 anos em uma prisão é bastante tempo, mas ele viveu 110 anos, então se ele começou a governar aos 30 e foi até os 110, ele governou por 80 anos, portanto, o que foram 13 anos na cadeia? Nesses 13 anos Deus o estava preparando para o governo que tinha planejado pra sua vida.

Se você está passando hoje por uma situação difícil, de perseguição, dor, escassez, perda de uma pessoa querida, fim de um relacionamento, ou se encontra no fundo do poço por algum outro motivo, você está vivendo uma preparação para algo maior que a vida tem pra te dar, que Deus tem pra te entregar.

121

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

Não reclame, não murmure, enxergue lá na frente e visualize o palácio.

Siga o exemplo de José, no fundo ele sabia que algo maior estava por vir e quando teve a oportunidade de se vingar, ele preferiu abraçar seus inimigos e os presentear com o melhor. José reinou por causa da bondade que havia em seu coração e da luz que existia sobre ele.

*No momento em que você chegar ao “topo”, não queira se vingar dos que te prejudicaram ao longo da subida, jamais faça mal para os que te fizeram mal. Paulo já nos ensinou essa lição quando escreveu aos Romanos: **“Não pagueis a ninguém o mal com o mal.”***

***Aplicai-vos a fazer o bem diante de todos os homens”.** Pois toda adversidade foi providência para que você fosse preparado para o que Deus irá te dar. José literalmente saiu do fundo do poço e foi levado para o palácio! Ele teve um lindo final!*

Espero que você possa se espelhar na história de José do Egito e saber que, depois do poço, da cadeia, da prisão, independente de qual ‘prisão’ você se encontre hoje, seja ela de relacionamento, financeira, profissional, de decepção ou tristeza com alguém, depressão, não importa, tenha em mente que algo maior está por vir.

*Então **comece a visualizar hoje** esse palácio que Deus está preparando pra você e agradeça, como se já tivesse recebido!*

122

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

“PERDOE-SE POR

DECISÕES QUE

VOCÊ TOMOU

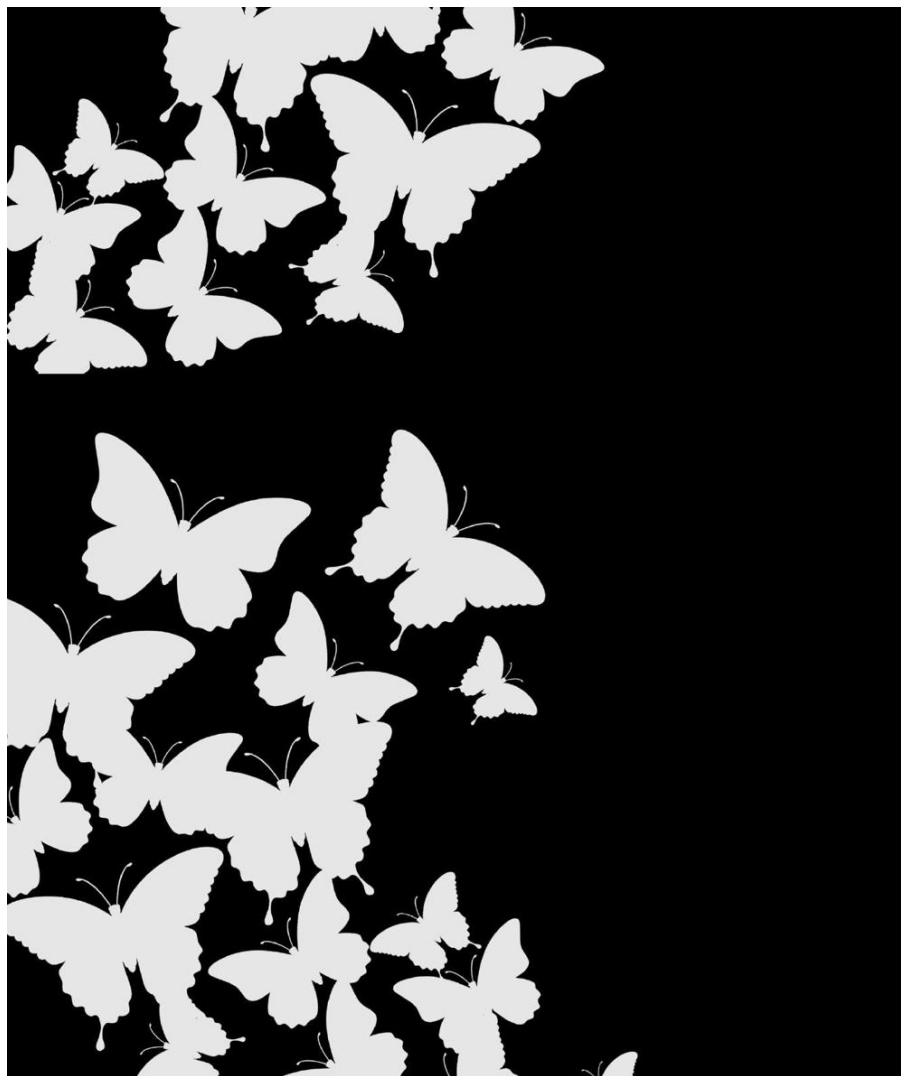
QUANDO NÃO

SABIA O QUE SABE

HOJE.”

Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -

*anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974*



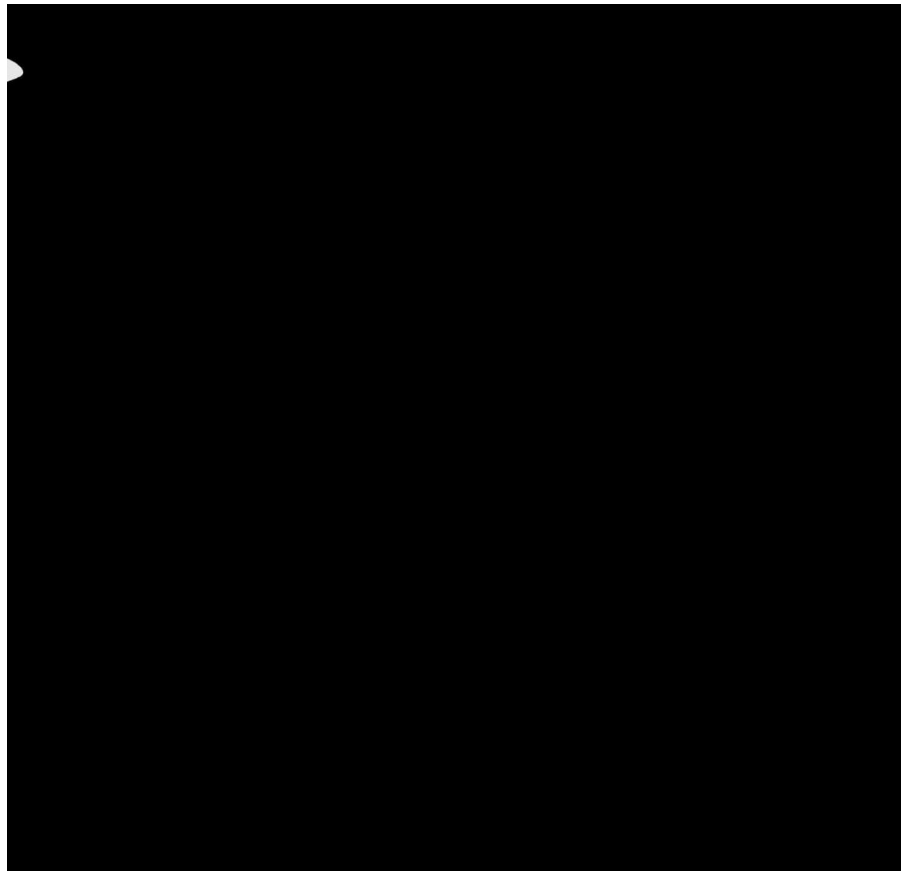


CAPÍTULO 10

Você nasceu para

dar certo na vida

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***





“A vida começa quando termina a zona de conforto.”

(Paulo Vieira)

Vou compartilhar com você uma experiência que vivi em um congresso ao qual tive a oportunidade de ir há algum tempo.

No congresso estava um homem que subiu ao palco para contar a história de como ele havia se tornado um grande empreendedor.

Em vários momentos da sua fala, se emocionou, e durante seu depoimento ele disse que tinha muito medo de empreender. Eu achei muito interessante esse ponto da narrativa!

Ele nasceu em uma família cujo o discurso era: “Você precisa estudar bastante para conseguir um emprego, trabalhar duro e se manter nele para se garantir”. Só que esse homem tinha uma grande vontade de ser empreendedor e não estava feliz em seu trabalho.

Então ele disse que uma vez havia lido em um livro a história de uma

garotinha que queria sair de casa e explorar o mundo, conhecer outros lugares. Na história da menininha, ela fez a mochila e saiu de casa, porém, quando chegou na rua, ela se lembrou de que, desde 125

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

pequeninha, falavam para ela: “Nunca atravesse essa rua porque ela é muito perigosa”, e com isso, a menina paralisou, ficou com um medo enorme de atravessar aquela rua. Por fim, ela ficou por três horas dando voltas na quadra e acabou voltando para casa.

O homem contou que quando estava lendo a história dessa menina, sentiu como um “sinal” para a sua vida, então, a partir disso, resolveu arriscar tudo e se tornar um empreendedor. Sabe qual foi o resultado dessa ousadia? Ele se tornou um empreendedor de sucesso! Ou seja, ele sentia que tinha algo a mais para sua vida e que em seu antigo emprego ele estava “morrendo” aos poucos por fazer o que não amava realmente.

Mas, afinal, porque eu estou falando isso? Pois, muitas vezes, nós deixamos de avançar em algumas áreas da vida, temos medo de arriscar algo novo que a nossa alma está pedindo por termos escutado a vida toda frases como a que a menina escutou: “Jamais atrevesse essa rua, pois é muito perigoso.”

Ok. Pode ser perigoso atravessar uma rua movimentada, mas, se você o fizer com cuidado, estará seguro. Nem tudo o que você ouviu são verdades. Grande parte do que você escutou desde a infância foi apenas palavras que geraram em você crenças limitantes que podem estar até hoje te impedindo de atravessar a rua, se é que você me entende.

Continuamente estamos na mesma posição dessa menina, querendo atravessar uma rua, fazer ou arriscar algo novo, porém, por medo, nos mantemos em uma zona de conforto que, na verdade, não tem nada de confortável, porque toda zona de conforto tem um preço.

Reparou na frase do início do capítulo? Às vezes, aprendemos que

“A vida é assim mesmo, que não tem jeito”, e vamos aceitando tudo 126

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

que acontece. Pode ser que, atualmente, você esteja em um relacionamento “falido”, ou em um trabalho onde está infeliz; todos os dias, ao acordar, você já está desanimado, no domingo à noite começa a sentir uma angústia porque no outro dia é segunda-feira e você vai fazer aquilo que não ama e com o qual tem prazer! Você até tem vontade de arriscar algumas coisas, fazer coisas novas na sua vida, porém fica ouvindo “aquelas vozes” na sua cabeça: “Isso é muito perigoso ou arriscado!” e o medo já te paralisa novamente.

Geralmente, essas pessoas que nos dão esses conselhos não fazem isso por mal, às vezes, são parentes ou mesmo amigos que querem apenas nos dar um conselho prudente “Não se arrisca, você pode se dar mal”. Mas você precisa arriscar de alguma forma, pois, **se você não está feliz, já está se dando mal.**

Desse modo, quero te afirmar que a felicidade não é um sonho distante e que uma **vida extraordinária** é possível sim! Eu tenho vivido esse lado extraordinário da vida, tenho conhecido pessoas que vivem isso, clientes me contam que passaram a viver dessa maneira, então, **veja que essa vida é real.**

Nós aprendemos uma crença extremamente negativa de que “Se tem sorte no amor, tem azar no jogo ou dinheiro e, se tem sorte no dinheiro, tem azar no amor”, **e isso é uma mentira!** Essa frase não passa de uma crença limitante! E, no momento em que você corta essas crenças limitantes da sua mente, você consegue dar passos e avançar na vida! Quando você pronuncia essas crenças limitantes e pensa de forma limitada, está enviando um comando de limitação para o seu cérebro, ou seja, automaticamente ele já bloqueia e, ao invés de buscar novos recursos para fazer um movimento diferente, ele trava, porque você já declarou com as suas 127

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

palavras, com os seus pensamentos que aquilo é impossível quando, na verdade, a experiência pela qual você passou pode ter sido apenas um aprendizado errado!

Mudanças não são tão fáceis, nós temos que pagar um preço por algumas coisas, mas, de alguma forma, não executar o que faz o seu coração vibrar

já é pagar um alto preço; de algum modo, você já está padecendo por não ter coragem de arriscar algo novo. Tem uma frase, de minha autoria, que diz o seguinte **“O preço que você paga por**

seguir o desejo da sua alma é muito inferior ao que você

paga por não segui-lo”, e ela me lembra outra parábola que amo!

Faz algum tempo que a ouvi! Sabe, eu gosto muito de parábolas, porque elas trazem ensinamentos de uma forma tão clara, penso que é por isso que Jesus usava parábolas. Vou compartilhá-la com você agora.

Havia dois sapinhos que estavam caminhando e, de repente, caí-ram em um buraco muito profundo. Daí então, eles ficaram pulando dentro do buraco tentando sair, só que era muito alto! Eles olhavam para cima na intenção de sair, mas não conseguiam! Com isso, outros sapinhos começaram a se aproximar da borda do buraco e olhavam para baixo onde os dois tinham caído. Eles viram os dois sapinhos pulando e começaram a falar: **“Desistam, nem adianta tentar, vo-**

cês não têm altura, nunca vão conseguir sair”. Contudo, os sapinhos continuaram pulando, tentando sair e nada de alcançarem a borda! Enquanto isso, os sapinhos expectadores continuavam gritando palavras negativas que eles não iam conseguir e riam muito deles!

Um dos sapinhos começou a acreditar que os outros tinham razão, olhava para cima e falava: **“A gente nunca vai conseguir sair daqui mesmo”**, e sabe o que aconteceu? Ele foi para um cantinho, se retraiu e desistiu de continuar pulando. Enquanto isso, o outro sapinho continuou pulando enquanto todo mundo lá em cima dava 128

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

MARINALVA CALLEGARIO

risada. É igual ao que as pessoas fazem conosco no momento em que queremos tentar algo novo, ou até mesmo alguma coisa que, aos olhos delas, parece ser impossível, mas que para nós, dentro de nosso ser, sentimos que não é impossível, que podemos sim alcançar!

Voltando aos sapos, um estava triste, sentado no canto do buraco, e o outro pulava incansavelmente, sem desistir! O fato é que, quanto mais ele pulava, mais os músculos iam se exercitando e ele se tornava cada vez mais forte. Desse modo, ele foi conseguindo saltar cada vez mais alto, até

que pegou um impulso maior e grudou as patinhas lá em cima, na borda do buraco, e **conseguiu sair!**

Agora, eu te pergunto: por que esse sapinho conseguiu sair do buraco e o outro não?

Simplemente porque ele era surdo, ou seja, ele não conseguia ouvir aqueles comentários desmotivadores. Na verdade, ele achava que os outros sapinhos lá em cima na borda do buraco os estavam motivando para sair, por isso continuou pulando. Dentro dele, ele sentia que podia sair dali, e o outro sapo, como podia ouvir, absorveu para si as palavras negativas e desistiu de tentar. Já aconteceu com você esse tipo de situação?

Eu costumo dizer que existem dois tipos de pessoas, as pessoas

“bombeiras” (não me refiro à profissão, pois considero uma das mais nobres, uso o nome bombeiro apenas como uma metáfora) e as pessoas “incendiárias”. Calma que já vou explicar!

Pessoas bombeiras são aquelas que estão constantemente jogando um balde de água fria, sempre tentando apagar os seus sonhos. Algumas vezes não é por mal, mas em outros casos acaba sendo por maldade ou inveja. Talvez a pessoa queira mesmo te proteger, 129

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

por ela estar com medo de você “quebrar a cara”, se magoar, mas, dependendo da situação, pode ser que não seja essa a real intenção do outro. Ou seja, as “pessoas bombeiros” são assim, os apagadores de sonhos costumam ter frases prontas do tipo: “Isso é impossível”,

“Olhe para a nossa família, ninguém fez isso antes”, “Ninguém se deu bem ao sair do emprego para empreender”, “Não existe empreendedor entre nós”, além de outras frases e palavras pessimistas!

Por outro lado, as **pessoas incendiárias** são exatamente o oposto. Quando você conta um sonho, elas falam: “Vai que você pode!” Quer um exemplo poderoso? Barack Obama! Sim, ele que foi criado pela avó, menino negro, pobre, sem possibilidade alguma de chegar à presidência, ainda mais dos Estados Unidos! No entanto, esse menino tinha um sonho e algo dentro dele dizia que ele podia!

Certo dia, ao conversar com sua avó, ele, ainda criança, disse: “Vó, um dia eu vou ser Presidente dos Estados Unidos”, e a avó disse para o neto: “Vai sim! Porque **você pode!** ” . Que avó incendiária!!

*Pessoas incendiárias fazem você acreditar que os seus sonhos são possíveis e reais, que não é “viagem da sua cabeça”. Entenda que, **Deus não colocou um desejo dentro de você por acaso.***

Se em você existe um sonho, existe também a possibilidade de realizar esse sonho! Seja como o sapinho surdo, não escute as pessoas negativas, não escute a sua própria voz interna e pensamentos negativos. Eles não são seus. Mande-os embora! Isso mesmo! Porque de vez em quando temos aquele “diálogo interno”, e nossa mente acaba sendo nossa primeira inimiga, pois ela fica proferindo: “Não é possível”. Não aceite isso! Nada é impossível, desde que exista uma vontade ardente dentro de você. Se essa vontade habita aí dentro, não há nada mais poderoso no mundo do que isso, pois foi Deus que te presenteou com ela!

130

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

MARINALVA CALLEGARIO

*Olhe para a história de tantas pessoas que vieram do nada, como Barack Obama, que chegou à presidência dos Estados Unidos quando, aparentemente, não havia possibilidade alguma disso acontecer! Não importa de que família você veio, ou como está a sua situação, não importa se as circunstâncias sejam contrárias e te dizem que não é possível, você vai conseguir! Pois, **se existe o SONHO e a vontade, então TUDO É POSSÍVEL. Uma vida extraordinária é possível!***

Venho através dessas palavras, como uma pessoa incendiária, dizer a você que faça ressuscitar e ressurgir seus sonhos que talvez estivessem apagados aí dentro, sonhos que estão impedidos de vir à realidade por causa de vozes negativas do seu próprio diálogo interno ou de coisas que você ouviu das pessoas bombeiras.

Eu sou uma prova viva, pois já escutei muita coisa negativa, que meus sonhos não passavam de “viagens” da minha cabeça, porém todos eles estão acontecendo! Eu acreditei em mim, no desejo ardente que habitava minha essência! Me tornei o “sapo surdo” e, atualmente, podem falar o que quiser, não vai entrar em mim, não vou escutar! Mesmo minha voz interior quando quer me falar alguma coisa negativa já é barrada: “Cale-

se, você é uma mentirosa, eu acredito na vitória, eu sei que nasci para isso!
”

A realidade é que você já tem tudo. Se você tem um sonho, um desejo ardente aí dentro, vai, porque você pode!

“Se podes?’, Disse Jesus: TUDO é possível àquele que crê’.”

(Marcos 9:23)

131

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***



***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

“QUANDO VOCÊ

DÁ UM PASSO

EM DIREÇÃO À

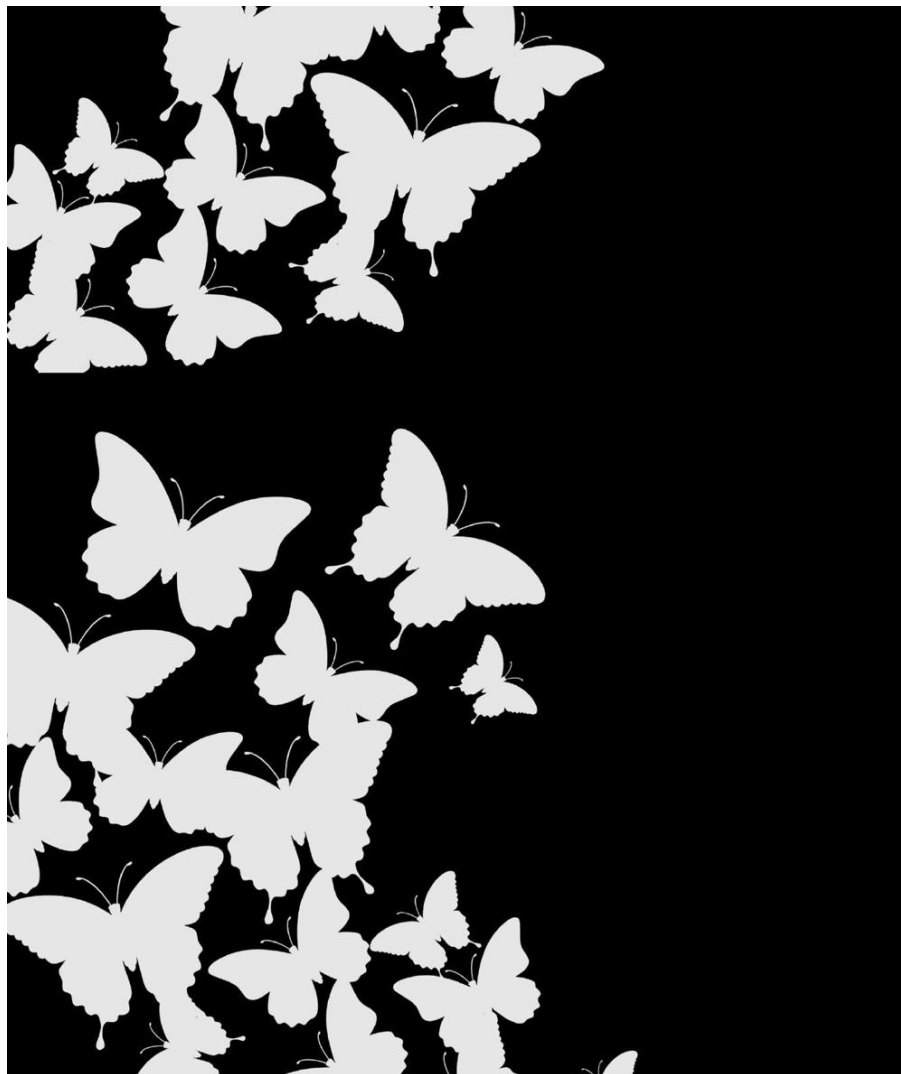
VIDA, A VIDA

DÁ DEZ PASSOS

EM DIREÇÃO A

VOCÊ”

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***



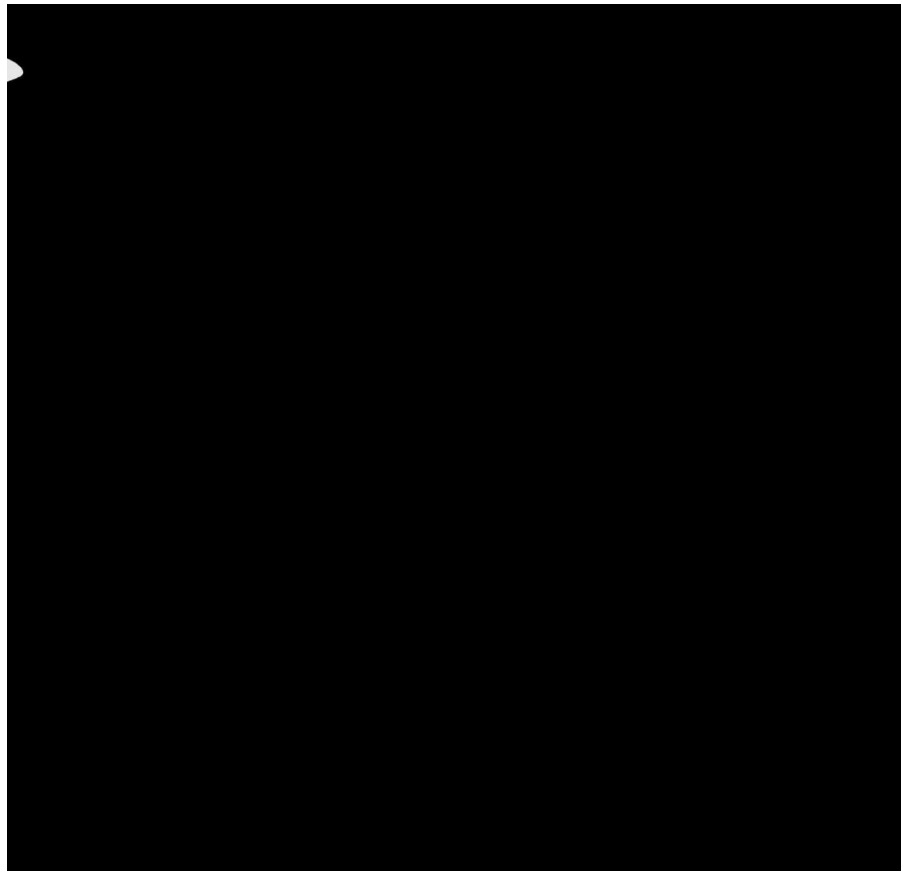


CAPÍTULO 11

A jornada para seu

interior

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***





“Não corra atrás das borboletas; plante uma flor em seu jardim e as borboletas virão até ele.”

(D. Elhers)

Como curar a dor do amor?

*A h, a “dor do amor”! O que falar diante de uma dor que machuca tanto como se faltasse a nossa outra metade, que sufoca e aperta o peito, que nos faz perder o ape-tite e causa grande sofrimento? Não adianta fazer nada, nem mesmo tomar um remédio ou comprimido, pois ela não passa! É umas das piores dores que existe, pois é uma **dor emocional**.*

Então, não existe “cura”? Pode ser que você esteja se perguntando isso exatamente agora! Mas calma! Existe sim uma cura e é linda!

Vamos caminhar nesse sentido.

Certa vez atendi uma pessoa que estava sofrendo muito por causa do fim de um relacionamento amoroso, e esse sofrimento estava a tal ponto que

ela chegou ao limite de pensar em suicídio! Ao ouvir a dor daquela pessoa, eu pensava no quanto ela tinha se abandonado, se 135

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

perdido e o quanto ela havia colocado a própria felicidade nas mãos de outra pessoa.

Agora me conte! Como que você coloca a sua felicidade ou o seu bem mais precioso, que é o seu coração, nas mãos de uma outra pessoa? Você pode ter controle sobre a vida da outra pessoa? Então, por que você vai entregar a ela a autoridade do centro da sua vida?

Imagina que o outro pode fazer o que quiser com seu coração, jogar no chão, pisar, pode até mesmo “quebrá-lo”, e você ali, passivo, à mercê disso tudo!

Eu vejo as pessoas sofrendo tanto por isso! Mas reflita aqui comigo! Em um mundo que tem mais de 7 bilhões de pessoas, você vai querer mesmo sofrer por uma única pessoa e que provavelmente nem te merece?

Uma das maiores causas de sofrimento da humanidade é o apego, a dependência emocional do outro, e tudo isso é fruto da falta de amor-próprio! Falta você conhecer a luz que brilha em seu interior, pois, se você permite que sua vida e o seu coração es-tejam nas mãos de outra pessoa, é porque sua autoestima está nula, ou num nível muito baixo. Do contrário, você não iria permitir tal situação! Diante disso, como é possível curar a dor do amor? Ou então, como aumentar o nível de amor-próprio para chegar a se amar incondicionalmente? Chegando até seu centro, ao lugar onde habita a divindade que preenche todo o vazio.

Você sabe o que é a **solidão**?

Solidão é a falta de você mesmo, e não a falta do outro! Um exemplo bem claro é de pessoas que estão em um relacionamento que aparentemente parece perfeito, mas, quando você conversa com 136

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

MARINALVA CALLEGARIO

elas, descobre que se sentem sozinhas ou vazias. Aquela “solidão a dois”, que é quando você está com uma pessoa, mas se sente sozinho, não notado, não visto, não compreendido. Isso não é falta do outro, na verdade **é falta de si mesmo**.

Não estou dizendo que nascemos para ficar sozinhos, não! Acredito que somos interdependentes, que precisamos uns dos outros, desde que seja uma relação saudável, que te faça bem, que seja leve, em paz e prazerosa. Assim é o amor. O contrário, são apenas sentimentos tóxicos de dependência confundidos com amor.

Quando você consegue preencher esse vazio com a sua própria presença, com o seu EU verdadeiro, você não sente mais essa solidão e deixa de estar nas mãos de outra pessoa.

Quando você aprende a se amar, passa a amar a sua companhia, a sua solitude. Quando chegamos neste ponto é maravilhoso porque não aceitamos mais qualquer coisa ou pessoa em nossas vidas. Não aceitamos mais as migalhas ou restos do outro. Claro que você pode amar outra pessoa, mas não ficará preso a ela, ou seja, se essa pessoa em algum momento não te fizer bem, você automaticamente dirá: “Não quero mais isso pra mim”, pois você estará tão centrado em si mesmo, tão nutrido do seu amor-próprio que você não precisará das migalhas.

Por isso, enquanto você não se valorizar, não vai atrair alguém que te valorize. Como falamos anteriormente, se valorize primeiro!

Mas como aprender a se valorizar?

O ponto inicial é que você tem que passar por um caminho. Todos esses sentimentos ruins de solidão, raiva, medo, insegurança, ciúmes, essa dor, angústia, sufoco e outros sentimentos que talvez você esteja passando no momento e eu não mencionei aqui, tudo isso que você sente **não é você**.

137

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

Esses sentimentos são o seu eu inferior, você os sente por estar distanciado do seu eu superior, da sua luz, da sua essência verdadeira. Veja, você é imagem e semelhança do criador. Sua essência verdadeira é semelhante a Dele, onde não existem sentimentos ruins, nem trevas, mas apenas luz. Ou

seja, você é luz e qualquer sentimento ou pensamento que não se assemelhe a isso não vem Dele.

Você precisa se voltar para dentro e se reconectar com essa fonte abundante e infinita de bons sentimentos que existe dentro de você. O poder que te criou te deu o poder para criar todas as coisas, para criar a sua realidade.

Entenda que a sua essência verdadeira é amor, segurança, paz, confiança, leveza, tranquilidade, abundância, é se sentir pleno e acompanhado, mesmo estando sozinho. Quando digo “sozinho”, me refiro aos olhos dos outros, pois no momento em que você está com você mesmo é muito gostoso e você não sente essa “falta”, você não se permite estar em um relacionamento indigno.

Se você está se perguntando neste instante: “Como faço para chegar a esse eu superior, a essa divindade que você diz que tem dentro de mim? É fácil?”

Diante disso quero te dizer que, **não é tão fácil** chegar ao seu próprio interior, mas é totalmente possível.

Imagine comigo uma cena agora. Você sabe que existe uma luz muito grande e que você tem que traçar uma trajetória até chegar a essa luz. No decorrer dessa estrada, que é uma viagem pra dentro, você terá que passar pelas suas sombras, por um caminho de escu-ridão. Saiba que todos aqueles sentimentos ruins são “as sombras”, mas, para que elas fiquem para trás, você precisa trilhar essa rota e chegar até a luz.

138

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

MARINALVA CALLEGARIO

É desafiador esse caminho, mas nós queremos chegar a esse lugar, a esse ponto de sentir todas as coisas boas, de sentir essa independência emocional, de não ficar mais nas mãos de alguém, de estar leve, suave, feliz, independentemente das circunstâncias. Além do mais, é libertador não ficar naquela angústia, naquele sofrimento, no medo do amanhã, com insegurança em alguma área da vida.

Como é bom poder estar tranquilo, poder confiar que tudo vai dar certo! Mas, para você chegar a essa confiança, é necessário trilhar esse caminho.

No entanto, nós constantemente fugimos dele! Mas por que essa fuga? Pois esse caminho começa com a solidão, ou seja, você precisa do silêncio para chegar até o seu centro, para você se escutar, para se reconectar com o Criador, que é a fonte de todos os recursos de que precisamos.

Observe o quanto as pessoas fogem desse momento de silêncio, o quanto fogem da solidão, da sua própria companhia. Pense nisso! Você mesmo! Às vezes, você chega a casa e o que faz se está sozinho? Liga a televisão ou liga o som, ouve uma música ou fica no celular nas redes sociais, faz várias coisas; tem vontade de comer algo, abre e fecha a geladeira constantemente, anda em todos os cômodos, fica esperando a mensagem ou a ligação de alguém, espera por algum convite, faz tudo isso e mais um pouco, menos ficar em silêncio. E qual o motivo dessa agitação toda? Quando você desliga a televisão, o som, seu celular, você silencia o ambiente e tem que começar a entrar em contato com a sua sombra, cruzar esse vale escuro. Mas, como eu disse, ele é necessário até chegar à sua luz que está lá no seu centro, isso é preciso, não tem outro caminho.

139

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

Se você quer ter essa **independência emocional**, ter essa leveza, se quer chegar a esse “eu superior”, você tem que traçar essa trajetória da solidão e do silêncio. Por isso que, geralmente, não queremos ficar a sós conosco.

Certo dia mencionei uma frase para uma pessoa que pareceu um pouco rude, eu disse: “Deve ser tão ruim ser você, porque nem você consegue ficar com você mesmo”. Pode parecer uma afirmação um pouco forte, mas vou te explicar o motivo dela, quem sabe, você também esteja precisando ouvir, não é mesmo?

Essa pessoa estava buscando se encontrar com a sua luz interior, mas ela não queria pagar o preço de ficar sozinha, de ter aquele momento de solidão e silêncio com ela mesma, ou seja, ficava à procura de estímulos externos constantemente, como televisão, som, redes sociais, internet, pessoas e por aí vai... E

durante nosso diálogo, eu falei que não existia uma “varinha de condão” para resolver tudo e enfim chegar ao centro! Na verdade, ela preferia prestar atenção ao externo do que ao que existia dentro de si mesma.

O caminho para a cura da ‘dor de amor’ é sempre primeiro cuidar de você.

Se não entendermos essa mística, dificilmente conseguiremos fazer o caminho para dentro. Se você está sofrendo, está doente emocionalmente, e isso não é saudável. Assim como existem as doenças físicas, também existem as doenças emocionais, e quando você sen-140

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

MARINALVA CALLEGARIO

te essa falta do outro a ponto de querer morrer, de não conseguir pensar em mais nada, de não conseguir viver, é porque está muito distante de você mesmo, é porque você se abandonou grandemente.

Lembre-se, dentro de você não existem esses sentimentos ruins, a sua essência verdadeira é preenchida somente por sentimentos de luz! Isso não é você. Você só sente essas coisas porque está identi-fi-cado com o externo e não com o interno.

Existe uma frase, que parece muito clichê, e diz: “Não corra atrás das borboletas; plante uma flor em seu jardim e as borboletas virão até ela.” (D. Elhers). Meu sentimento com essa afirmação é de que o autor simplificou a realidade da vida!

Experimente correr atrás de uma borboleta, tente pegá-la. Dificilmente você conseguirá, pois ela sempre irá fugir! Por outro lado, quando você cuidar do seu jardim e deixá-lo lindo e florido, vai “cho-ver” borboletas em seu quintal.

E é exatamente isso que acontece conosco, já reparou? Quando estamos com a estima e o amor-próprio baixos, as pessoas tendem a se afastar de nós, parece que até os amigos somem e ficamos naquela triste solidão, esperando e mendigando que alguém mande uma mensagem, ou ligue, ou faça algum convite. Contudo, nada acontece e permanecemos assim, tristes, pois estamos longe de nós mesmos.

Porém, quando você está feliz, quando começa a gostar da sua companhia, você não sente essa falta, então, nesse momento, todos querem estar perto de você. Claro que se existir na sua vida uma pessoa bacana, uma amizade legal, alguém para você ter um relacio-141

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -***

AMOR-PRÓPRIO

namento amoroso que te valorize, te honre, está ótimo! Mas, se não tiver, tudo bem também, você vai estar bem de qualquer jeito.

No instante em que você se descobre e compreende que sua companhia é maravilhosa, o fato de ficar sozinho não o assusta, pelo contrário, às vezes, você quer ficar assim, não quer ninguém “atrapa-lhando” essa sua relação tão gostosa com você mesmo. Mas tenha em mente que ficar sozinho por se amar é diferente de isolamento, pois existem aqueles que se isolam por terem questões mal resolvidas em se relacionar, e isso não é bom.

Dessa maneira, estou engrandecendo o isolamento gostoso, no qual você está feliz com sua companhia, sente prazer de estar com um livro na mão, sem sentir falta de outra coisa ou de alguém. Você não está na angústia de esperar que o outro te ligue, ou te mande mensagem, não está naquela “caça”, pois está ocupado cuidando do seu jardim, das suas flores e vendendo-as se abrir. E, quando você está assim, o que acontece? As borboletas começam a vir!

É muito interessante quando as pessoas falam: “Parece que, quando eu encontro uma pessoa, começo a namorar, sair com alguém, começam a aparecer várias pessoas, gente de todo lado, quando estou sozinho não aparece ninguém!” Essa situação acontece porque, quando encontramos alguém que nos faz bem, ficamos com a estima alta, muito boa, emanamos uma energia gostosa, e com isso várias pessoas começam a se aproximar, pois sentem essa vibração positiva!

Por isso te digo: se você está passando por um rompimento amoroso atualmente, precisa saber que nem o mundo nem a sua capacidade de amar e ser amado novamente aca-142

*Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974*

MARINALVA CALLEGARIO

baram. Eu sei que no momento inicial a tendência equivocada do nosso cérebro é achar que nunca mais iremos amar novamente, que nunca mais iremos encontrar alguém a altura, que substitua a outra pessoa. Mentira!! Isso nem mesmo era amor. Mas isso não é verdade, nós nascemos com a capacidade de amar e ser amados inúmeras

vezes. E, acredite, existe muita gente interessante neste mundo que você ainda não conheceu. O amor não é sinônimo de sofrimento, se não, não se chamaria amor. O que você estava vivendo era apenas uma fantasia do amor.

Entenda que, agora, enquanto você vive essa situação, até que você encontre seu centro, não adianta correr atrás de outra pessoa para tampar esse vazio. Ao se relacionar com outra pessoa simplesmente para tentar suprir uma falta, você pode se machucar ainda mais, porque pode ser que seja um encontro ruim, então você vai ficar fazendo comparações com a outra pessoa, e o vazio e desespero podem aumentar ainda mais. Isso porque, no momento do rompimento, temos a tendência de nos lembrar somente das coisas boas que o outro fez. O nosso cérebro tende a esquecer as coisas ruins e a lembrar das migalhinhas que você recebia. Cientificamente, existe uma explicação para isso. Assim como na cocaína, que faz um tremendo mal ao ser humano por causa dos pequenos momentos de prazer que ela traz, as pessoas tendem a ficar vi-ciadas rapidamente.

Quando alguém larga as drogas, passa pela crise de abstinência, que é aquela vontade louca de voltar a usar, mesmo sabendo quantos danos isso a causará, mesmo que seja por minutos de

“prazer.” Isso acontece porque o cérebro registrou aquelas sensações prazerosas das drogas, sem levar em conta o prejuízo que isso estava causando e que causaria a longo prazo. A mesma coisa 143

Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974

AMOR-PRÓPRIO

acontece nos rompimentos de relacionamentos tóxicos. O cérebro viciou nas sensações boas e vai querer revivê-las, por isso surge a crise de abstinência pelo outro e aquele desejo desesperador de correr atrás e mendigar por mais um pouquinho daquela droga.

Porém, se você resistir firme a esse momento de crise de abstinência e buscar praticar outros prazeres saudáveis, como, se cuidar, fazer exercícios, entrar numa aula de dança, academia, yoga, frequentar outros lugares, conhecer novas pessoas, investir em desenvolvimento pessoal, em autoconhecimento, investir em desenvolver seu amor-próprio, fazer novos cursos, logo o seu cérebro vai se descondicionando do vício daquele relacionamento tóxico. Seu

cérebro foi condicionado e agora precisa descondicionar e criar novas sinapses neurais.

E vou logo te avisando que fazer esses movimentos diferentes no começo pode não ser nada fácil, tudo pode parecer sem graça, ou pode ser que você não tenha força para realizá-los. A tendência é querer ficar em cima de uma cama chorando e vendo as redes sociais ou querendo saber notícias do (a) ex. Saiba que isso é a pior coisa que você pode fazer com você mesmo, porque cada vez que vir uma foto, escutar uma música, ouvir falar da pessoa ou quiser saber dela, você estará recriando as sinapses neurais do vício pela pessoa novamente, e, assim, fica cada vez mais difícil de acontecer essa ruptura e des-condicionamento no seu cérebro.

Se for possível, corte todos os meios de contato que você possa ter com essa pessoa. É preciso ser radical para deixar um vício. Bloqueie nos aplicativos e em todas as redes sociais, não queira saber nada sobre a pessoa, a não ser que seja um amigo seu para te lembrar de todas as coisas ruins que a pessoa fez e que vocês esta-144

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

MARINALVA CALLEGARIO

vam vivendo, sempre que quiser vir uma crise de recaída. Você pode até fazer uma lista das coisas ruins, pontos negativos e migalhas do relacionamento se sentir que isso poderá te ajudar.

É preciso, sim, vivenciar o luto, chorar tudo o que tiver que chorar, sentir a dor, para depois, então, começar a vivenciar a cura. Mas você precisa ser radical, aguentar firme e não fazer nada que possa causar alguma ligação energética de novo com a pessoa. Além do condicionamento cerebral, existem também as trocas e ligações energéticas, que levarão um certo tempo para se dissolver. Se você quer saber mais sobre isso, assista no meu canal do YouTube a um vídeo que se chama: CUIDADO COM QUEM VOCÊ TROCA A SUA ENERGIA.

Neste vídeo você vai ver inclusive o que acontece cientificamente na troca de saliva, sexo e convivência. Assista!

Quero compartilhar com você um texto do Pe. Fábio de Melo que eu considero fantástico em relação a isso. Se for preciso, transcreva esse texto e cole em algum lugar onde você poderá lê-lo sempre que

sentimentos boicotadores tentarem vir a sua mente:

“A liberdade interior é processual. Ouse desprender-se de algo que lhe oprime. Suporte as consequências da ruptura.

Racionalize. Toda vez que sua mente lhe sugerir que foi perda, desminta-a! Reforce a convicção de que fez o que era correto. Um dia de cada vez. Outras liberdades quererão nascer. Quanto mais livres nos tornamos, muito mais livres queremos ser.”

(Pe. Fábio de Melo)

AME-SE!

145

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

AMOR-PRÓPRIO

Sua maior missão aqui na terra é se fazer feliz. Primeiro é com você. É sua relação com você mesmo. Precisa de tempo e constância, dia a dia, pois você não vai chegar imediatamente a esse ponto! É uma trajetória na qual a cada passo que você der pra dentro de si, vai estar mais perto dessa luz. Quando você conseguir silenciar sua mente absolutamente, você vai conseguir ouvir essa divindade que está dentro de você, onde tem todas as respostas, te suprindo de tudo.

Como eu disse, só você vivendo pra saber. O começo não é tão fácil, nenhum ponto de partida é! Mas é como um exercício de musculação. Se você quer ganhar músculos, o que faz? Vai na academia e começa musculação, se exercita no primeiro dia, no segundo dia, terceiro, quarto, quinto, na outra semana, e parece que não está acontecendo nada, no entanto está acontecendo, calma! Caso você persista, seus músculos vão se modificar, você vai ficar com um corpo definido e alcançar os resultados que deseja.

A mesma coisa acontece na jornada para dentro de você! No início parece que nada está acontecendo, você vai começar a silenciar por uns 15 ou 20 minutos, talvez meia hora, então vai abrir os olhos e parece que nada aconteceu. Mas, aconteceu sim! Você deu um passo a mais pra dentro de você, amanhã você faz tudo novamente. Continue caminhando e, quanto mais se dedicar em fazer o silêncio,

mais perto estará do seu centro!

Uma dica que pode te ajudar muito é a leitura, pois ela é algo fascinante. Quando você lê um livro, está entrando em outro mundo

*Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974*

MARINALVA CALLEGARIO

e não se sente mais sozinho. Tem um outro vídeo no meu Canal no YouTube que se chama: TROQUE A ANGÚSTIA PELA LEITURA, onde eu recomendo livros que fizeram a diferença em minha vida.

Depois que gravei esse vídeo, conheci outro livro fantástico que também poderá te ajudar nessa jornada e no controle da ansiedade, se chama: “A quietude é a chave” (Ryan Holiday) Outro livro maravilhoso que indico é “O Cavaleiro Preso na Arma-dura”, de Robert Fisher. Ele é fantástico e vai te ajudar muito nessa jornada para dentro de você, pois nele existe a história do Castelo do Silêncio, um dos castelos que você precisará passar para chegar até a Fonte.

Por isso, sugiro a você que comece hoje sua jornada interna. Pode parecer demorado, mas, antes que perceba, as pessoas ao seu redor estarão comentando a mudança que estão vendo em sua vida e logo você as estará ensinando! Persista e verá as maravilhas que habitam em você, na sua essência!

“Quem para no meio do caminho não chega a lugar nenhum.”

(Paulo Vieira)

147

*Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974*



***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

“CUIDADO COM

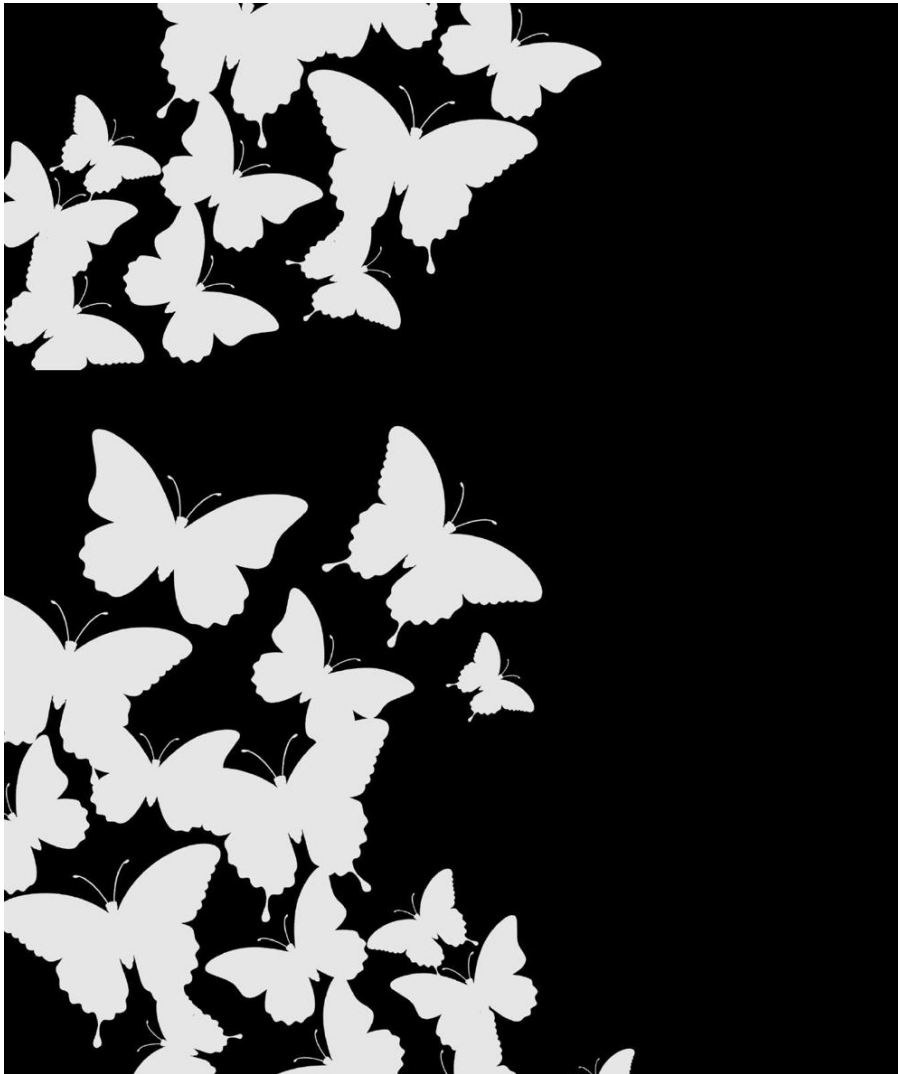
A CARÊNCIA, ELA

TE FAZ VER AFETOS

ONDE NÃO

EXISTE.”

**Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974**

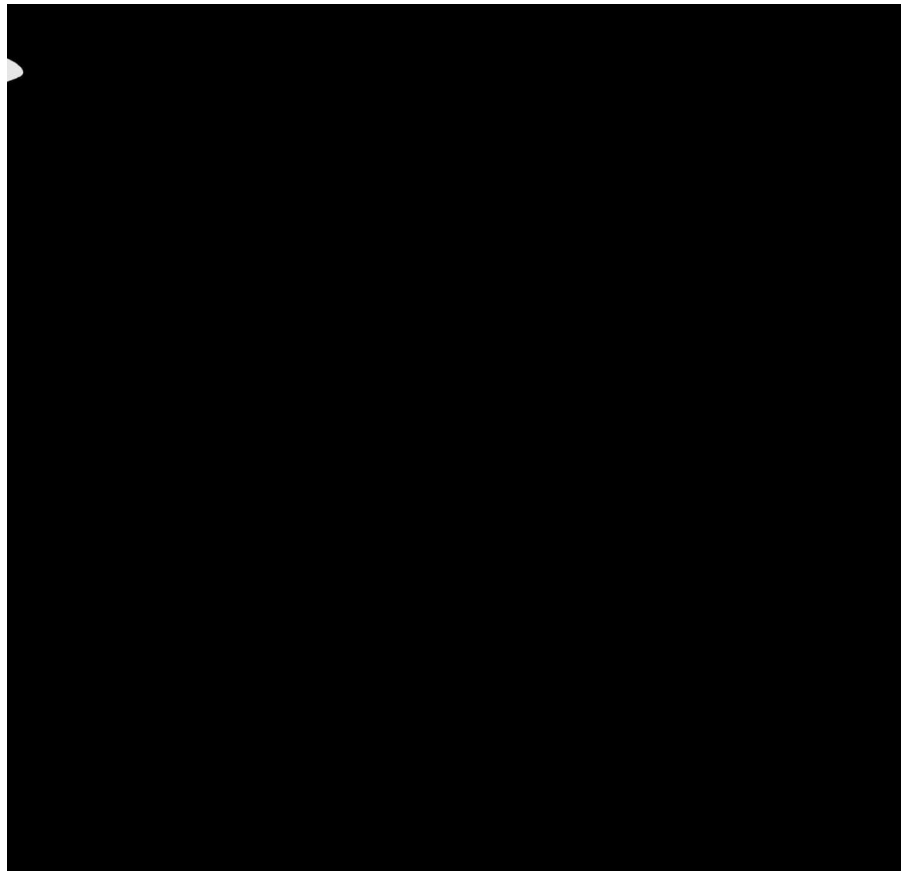


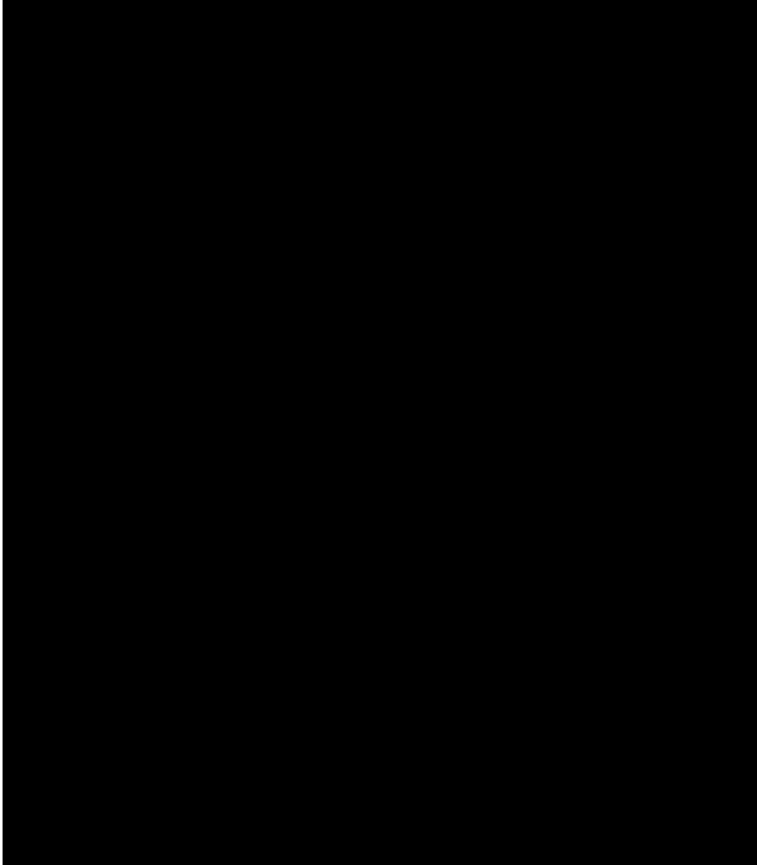


CAPÍTULO 12

***Como se tornar uma
pessoa segura e
confiante***

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***





“Não vos preocupeis com o dia de amanhã...”

(Mateus 6:34)

Não se inquietar ou se preocupar. Será que é fácil essa tarefa? Como é possível se tornar uma pessoa segura e confiante?

De fato, a insegurança constantemente está nos pensamentos de muita gente, mas, afinal, por que ela existe? De onde que vem todo esse medo?

Toda insegurança vem do desejo de se sentir seguro, quando você tem a necessidade de se sentir protegido, de ter a certeza que as coisas vão dar certo. É a partir desses sentimentos que a insegurança e a ansiedade nascem.

Por outro lado, a partir do momento que você entende que nada é seguro, quando se liberta do medo, você consegue ter segurança.

Nossa vida é insegura! Pense, daqui alguns minutos, você não sabe

se ainda estará vivo! Hoje, você pode ter um corpo saudável e amanhã ele pode adoecer ou pode sofrer algum acidente. Nunca sabe-151

*Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974*

AMOR-PRÓPRIO

mos! Por mais que não queira pensar nessas coisas, continue com essa leitura. Vai te ajudar. Te garanto.

Com relação à vida financeira, hoje você pode ser rico, mas, de repente acontecer algum imprevisto, pode ter dinheiro no banco e amanhã o banco falir. Nos relacionamentos, você pode ter hoje um relacionamento sólido, mas essa pessoa pode se apaixonar por outro alguém, ou você poderá se apaixonar por outra pessoa. Por isso, eu gostaria que você entendesse que nada é seguro e que grande parte da nossa insegurança, ansiedade e medo vem da necessidade de querer controlar as coisas, de querer fazer com que elas se tornem seguras, quando, na verdade, isso dificilmente vai acontecer.

Então, quando vem a segurança? Ela começa no momento em que você confia, quando entende que tudo é inseguro e que o seu medo, ansiedade, angústia, desejo de controle não podem te garantir coisa alguma.

Vou compartilhar algo pessoal para você entender a importância de ter a segurança que estamos conversando!

Em maio de 2018, fui para o Canadá estudar e fiquei até julho do mesmo ano, ou seja, foram dois meses de estudos em Vancouver.

Uma experiência com muitos tesouros que tive a oportunidade de viver. O lado paralelo a essa situação foi que meu ex ficou no Brasil.

Com isso, uma das frases que eu mais ouvi foi: “Nossa, que louca, como assim você vai deixar ele sozinho? Sabe como é hoje em dia, né? Tem que ficar com o olho em cima”. Consequentemente eu refletia sobre isso, mas será que eu tenho que estar com o olho “em cima” de alguém pra que esse alguém seja fiel a mim? Que tipo de fidelidade é essa? Isso não é fidelidade verdadeira, não é real, é apenas uma ilusão!

MARINALVA CALLEGARIO

Mas por que ilusão? Porque, se eu preciso estar o tempo todo

“vigiaando” para que alguém seja fiel a mim, isso significa que essa pessoa não me merece e eu mereço algo muito melhor, muito maior!

Portanto, se você tem que ficar de olho em alguém para que essa pessoa seja fiel, no mínimo é alguém que não te merece!

Quando você se valoriza, se ama e entende seu valor, você começa a pensar desta forma: eu sou o melhor! Até porque não temos como ter o controle, pois você pode estar todo o tempo do lado de uma pessoa, trabalhar junto, mas como é que você vai controlar a mente dela? Como você vai saber se ela está sendo fiel a você nos pensamentos? Não tem como saber!

Nós não temos o controle sobre a mente

do outro!

Desse modo, para você se tornar uma pessoa segura e confiante, é bom que entenda que nada é seguro e que não temos o controle das coisas. Você pode até pensar que tem o controle, mas a realidade é contrária à sua imaginação. Parece paradoxal, mas não é!

Com isso em mente, você começa a entender que a segurança tem início a partir do momento em que você aceita a insegurança.

Certamente, você não vai ficar alheio ao que é de sua responsabilidade. Mas, afinal de que adianta você ter um relacionamento com uma pessoa em que não confia, onde está constantemente inseguro, achando que o outro vai fazer alguma coisa de errado? Na verdade, tem alguma questão mal resolvida com você mesmo, em relação ao seu amor-próprio.

153

Eu já fui bastante controladora, e, quando aprendi a abrir mão desse controle, da necessidade de comando, eu sentia muita agonia no início. Mas quando você passa desse estágio e se liberta, vai vendo as coisas acontecerem, e você passa a aceitar que nada é seguro, que você não tem o controle sobre quase nada, e isso começa a te gerar uma paz incrível!

Claro que você vai fazer planos e projetos, ter precauções para evitar algumas contrariedades, mas, por mais que faça tudo o que for possível, mesmo assim, ainda não saberá o dia de amanhã.

Ou seja, você se previne, mas não vive a insegurança de querer controlar, e, nessa premissa, pode descansar, porque não tem o controle total das coisas.

Aceite a insegurança e entenda que, viver nessa “falta de segurança”, na verdade, é viver uma aventura, porque é sempre novo.

A necessidade de controle é angustiante e não faz garantia de coisa alguma. Eu acredito que Deus tem o controle de todas as coisas, Ele vê tudo, logo, eu não me preocupo.

Não se pode alterar um segundo que seja da nossa vida. Então, não vale a pena ficar gastando energia vital para ter o controle de coisas que não teremos.

154

*Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974*

“SOLTE-SE DE

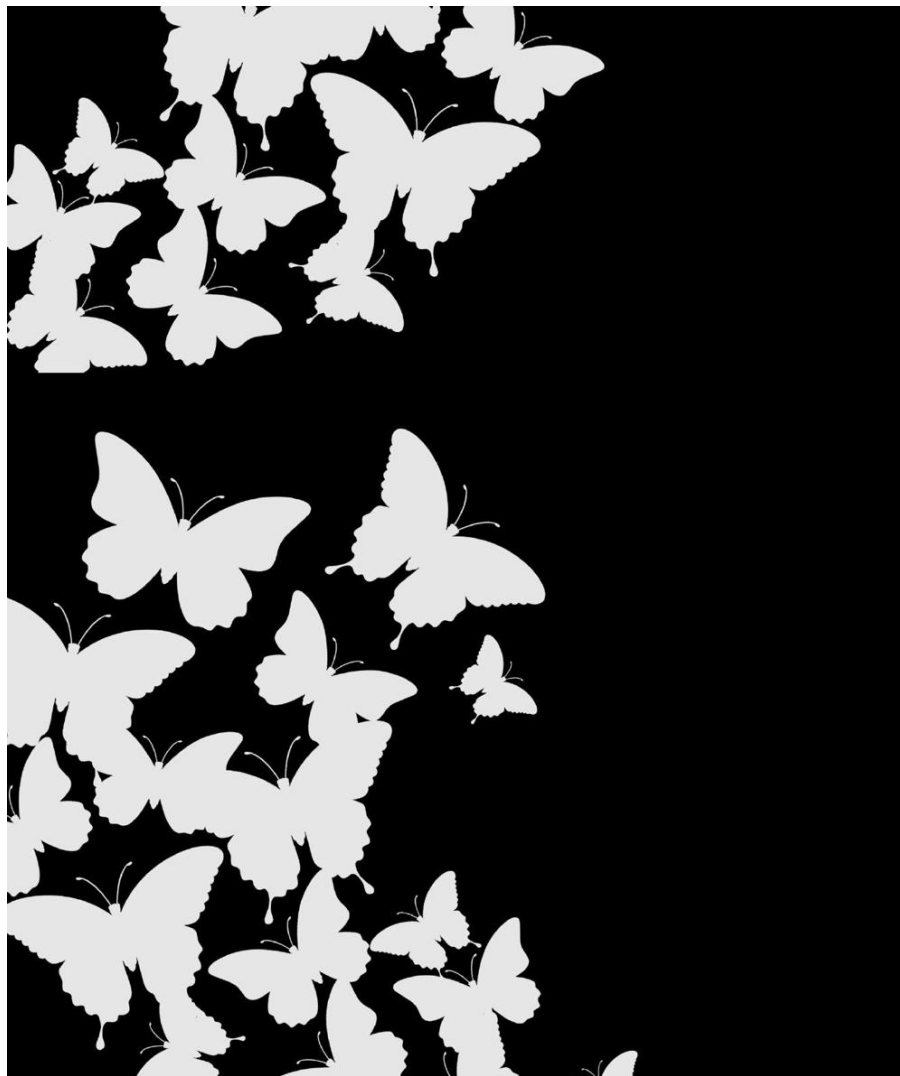
QUEM NÃO QUER

FICAR E VALORIZE

A ÚNICA PESSOA

QUE NUNCA VAI

TE DEIXAR: VOCÊ.”





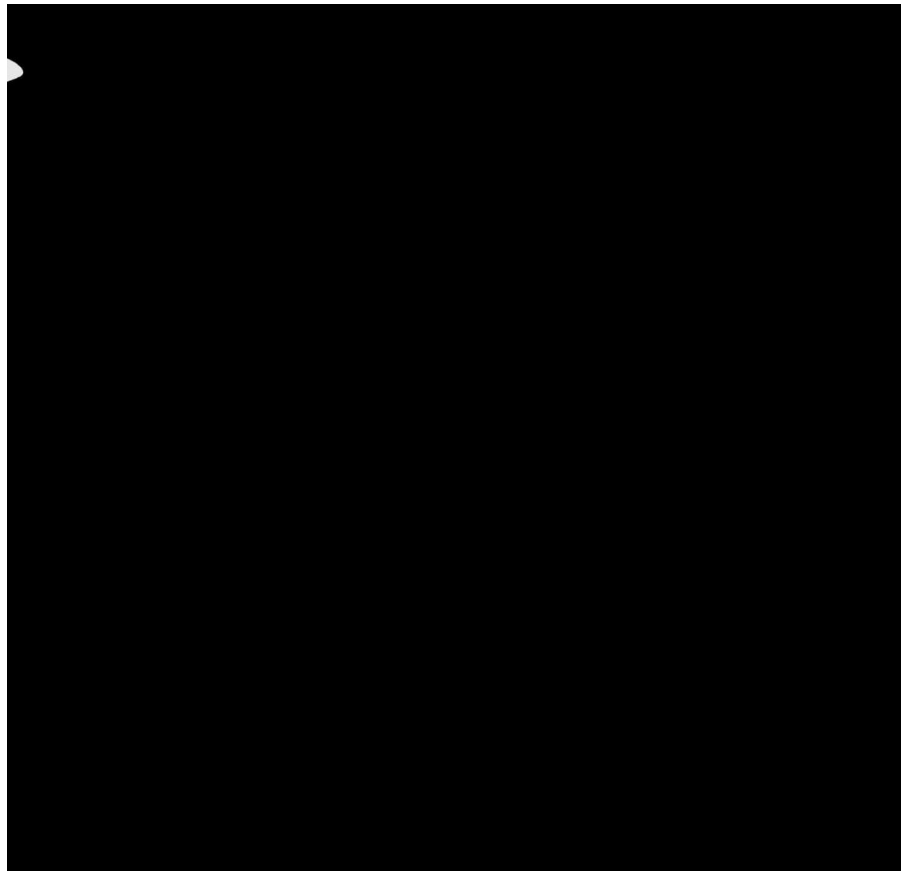
CAPÍTULO 13

O banquete só vem

quando você para de

aceitar migalhas

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***





“É melhor chorar um rio de lágrimas pela perda de um relacionamento do que derramar uma única lágrima pela perda da sua dignidade.”

(Arly Cravo)

Você sabe reconhecer as migalhas que está aceitando?

C om base nas pessoas que atendo, quero compartilhar com você algo muito importante. Muitas vezes, as pessoas estão em um relacionamento amoroso indigno, vivendo de migalhas, fazendo tudo pelo outro, se dedicando, dando amor, carinho, mas a outra pessoa retribui com nada ou quase nada, nem mesmo com atenção. Ou seja, o outro não se doa no mesmo nível, na mesma dimensão e, às vezes, ainda é capaz de ter atitudes que machucam ou magoam o que está se dedicando ao relacionamento. Diante disso, você pode estar se perguntando

“Mas por que essa pessoa não termina então o relacionamento?”.

Por puro medo da solidão, insegurança, falta de amor-próprio, por não se valorizar. Em consequência disso, a pessoa permanece nessa relação indigna, recebendo migalhas.

157

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

AMOR-PRÓPRIO

Quando você aceita migalhas, você emite

para o universo um sinal de que é isso que você merece.

Muitas vezes, as pessoas até podem terminar aquele relacionamento ruim e partir para um novo, mas enquanto elas não trabalha-rem essas questões de autoestima, de amor-próprio, de autovalori-zação, vão constantemente atrair pessoas exatamente semelhantes àquelas que não lhes davam atenção e vão continuar vivendo de migalhas, num padrão de repetição! Mesmo que no início possa parecer diferente e essa nova pessoa pareça mesmo atenciosa, carinhosa, proporcione surpresas, com o passar do tempo, as situações tendem a caminhar pela mesma estrada anterior.

E por qual razão a história se repete na vida das pessoas?

Por uma questão muito simples, porém de extrema importância, se não mudar dentro, por fora nada muda. Toda mudança começa por você mesmo! Quando você muda dentro, tudo começa a mudar ao seu redor. E essa mudança reflete não só em relacionamentos, mas no trabalho também e em todas as áreas da sua vida! Porém, você precisa reconhecer que merece de fato receber mais do que migalhas, no sentido de estar dando seu melhor em todas as áreas da sua vida. Consegue me compreender?

Se você entrega o seu melhor, é excelente no que faz, se você sabe que merece mais do que aquilo que está ganhando hoje ou da posição que se encontra, pode ser que, por medo de arriscar algo novo ou de perder o que tem, você continue aceitando as migalhas.

158

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -***

MARINALVA CALLEGARIO

Em complemento ao que estou apresentando a você, uso uma frase do Luiz Gasparetto: “Você está onde você se põe”. Significa que a posição que você ocupa hoje, seja em qualquer área da sua vida, foi você que se colocou aí, cada um ocupa o lugar que se coloca.

Na área financeira, em relação ao dinheiro acontece o mesmo.

Ele é um valor, portanto, irá se identificar com quem se valoriza.

Então, se o dinheiro é um valor, caso você se valorize, você o atrai.

E nas relações com as pessoas também é assim, se você se valoriza, vai atrair pessoas que te valorizam. Em contrapartida, enquanto você aceitar migalhas, o banquete não virá.

Mantenha sua dignidade. Se você sente que está recebendo migalhas, ou em algum lugar indigno, coloque um ponto final nessa situação, pois se você não der um “chega” nisso, vai continuar recebendo migalhas.

Agora, no momento em que você se posiciona como alguém digno do melhor, o banquete vem! Mas isso só acontece quando você começa a se VA-LO-RI-ZAR!

*Caminhe em direção ao banquete e ele se
aproximará de você!*

159

*Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974*



***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

“SEGURANÇA SÓ

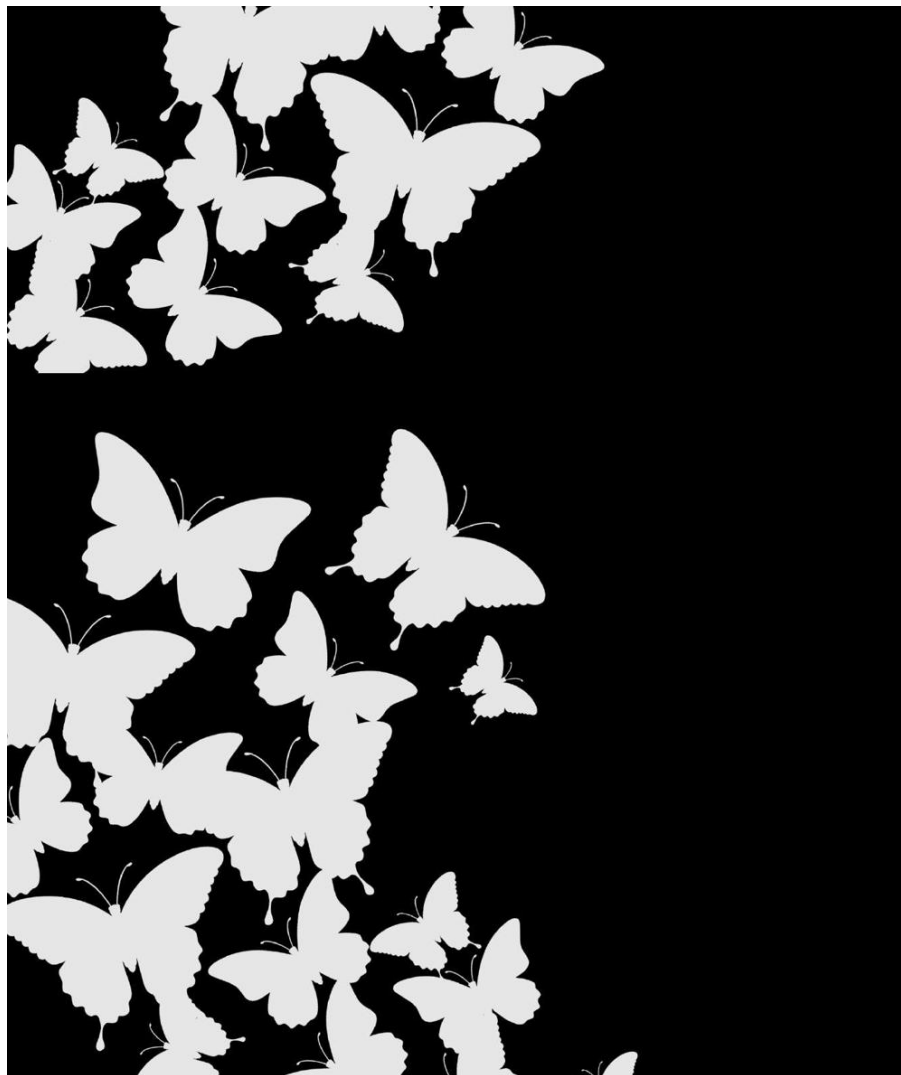
VEM QUANDO

VOCÊ ACEITA

QUE NADA É

SEGURO.”

*Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974*





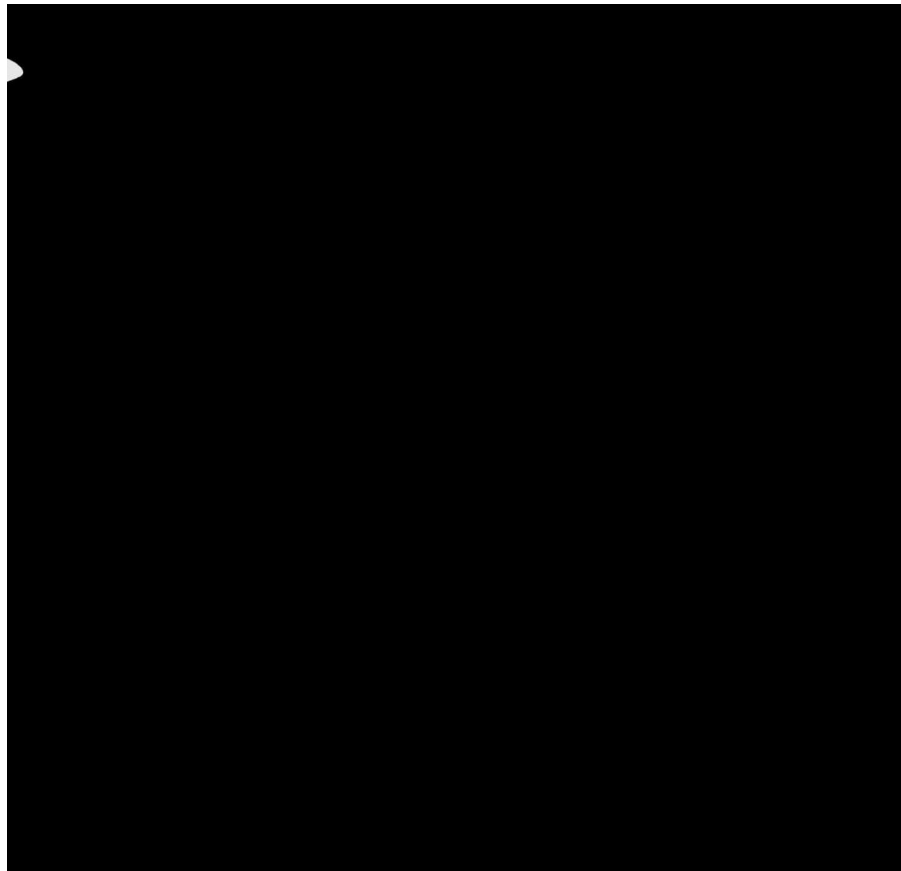
CAPÍTULO 14

Coloque um ponto

final no complexo de

inferioridade

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***





“Ninguém poderá te fazer se sentir inferior sem o seu consentimento!”

(Eleanor Roosevelt)

O que é o complexo de inferioridade?

É quando você se sente inferior a alguém, independentemente de qual área da vida possa ser! Mas como assim? Uma resposta tão “curta e objetiva”?

Calma! Vamos conversar mais sobre esse tema, que é de suma importância para o crescimento no caminho do autoconhecimento! Vamos entender agora, brevemente, como pode acontecer o complexo de inferioridade em alguns campos da vida. Na estética, você se sente mais feio que algumas pessoas ou não se sente bem com seu corpo. No campo financeiro, você pode se sentir menos privilegiado financeiramente, se sentir pobre, só pelo fato de outras pessoas terem mais dinheiro do que você. Pode existir complexo de

inferioridade na área profissional, pois você pode se sentir menos capaz que uma outra pessoa na empresa em que trabalha, ou, se você é empreendedor, talvez algum outro empresário se destaque mais do que você, se realiza melhor nesse ramo empresarial e possivelmente você se sinta inferior.

163

*Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974*

AMOR-PRÓPRIO

O complexo pode existir inclusive no âmbito familiar, no qual você considera sua família um fracasso ao ver outras famílias bem-sucedidas, alegres, que vivem bem. Essa inferioridade também pode aparecer na área social, no sentido de você se sentir re-traído, inadequado, sentir que tudo aquilo que você fala não tem graça ou vai ser inapropriado.

Certamente, existem mais áreas da vida em que a pessoa pode se sentir inferior. Por isso, vou apresentar 10 sintomas para ajudar você a identificar o complexo de inferioridade, caso se assemelhe às características.

- Hábito de se comparar às outras pessoas. Você acha que as outras pessoas são melhores que você, são mais inteligentes, mais divertidas, mais extrovertidas. Vive na comparação.*
- Busca pelo reconhecimento das pessoas. Você, constantemente quer ser aprovado, tem necessidade de chamar atenção e quer sempre ser reconhecido pelo outro. Vive em função de receber elogios.*
- Isolamento. Quando você se isola, não quer ver ou falar com ninguém, fica alimentando pensamentos como “Sou inadequado”, “Não tenho graça”. Pelo medo da rejeição, acaba se rejeitando primeiro.*
- Demonstração de inveja. Quando você vê uma pessoa crescendo, tendo sucesso e se incomoda com a situação. Vive alimentando algum ponto de inveja.*
- Necessidade de ostentação. Quando você quer mostrar tudo o que possui de bens materiais, ou constantemente fica realçan-*

MARINALVA CALLEGARIO

do sua beleza exterior ou seu corpo. Quando você começa a ter dinheiro em abundância, sendo que a sua realidade anterior era bem diferente, você pode ter essa necessidade extrema de ostentar tudo o que possui.

• *Sensibilidade “extrema” às críticas. Você sente que o*

“mundo acabou” e nada mais faz sentido quando é criticado em alguma área da sua vida. Ou seja, tem baixa tolerância às críticas.

• *Excesso de preocupação com a opinião dos outros. Você pondera absolutamente TUDO o que vai falar. Em tudo o que vai fazer, se preocupa com o que os outros vão pensar ou falar.*

• *Busca pela perfeição. É quando você quer ser perfeito em tudo, por exemplo, no colégio, tem que ser nota máxima em todas as disciplinas, o melhor da turma; no trabalho, quer ser o melhor na empresa. Tem necessidade em ser o melhor em todas as áreas da vida e, às vezes, é impossível, porque todos temos dons e aptidões diferentes. A pessoa com complexo de inferioridade não aceita a diversidade de dons, vive o tempo todo querendo se sobressair.*

• *Vitimização. Quando assume uma posição de “coitadinho”.*

Constantemente, se acha a pessoa “mais feia”, “mais burra”,

“mais pobre”, “mais desprovida”. Vive sendo a vítima por meio de atitudes ou de sua comunicação.

• *Competitividade excessiva. Quando você está sempre com-petindo com os outros, seja qual for a situação. Se vai a uma festa, seu vestido tem que ser o mais bonito, você tem que ser a mais arrumada, o carro tem que ser o melhor, a casa tem que ser a mais bonita. A competição está sempre falando mais alto.*

AMOR-PRÓPRIO

E isso faz com que a pessoa viva girando em torno de uma insatisfação com o que ela tem e com o que ela é.

Mas, afinal, de onde vem o complexo de inferioridade?

A boa notícia é que não nascemos com ele, ou seja, o complexo de inferioridade não é da nossa essência, ele foi aprendido.

Nenhum bebê tem complexo de inferioridade. Ou você já viu algum bebê se sentir inferior a outro? Isso não existe. Então, por esse motivo falo que a revelação é boa, pois se não é da nossa natureza e foi apreendido, pode ser também “desaprendido”.

E como algo que não é natural em nós acaba sendo incorporado e chega ao ponto de “ditar as regras” da nossa vida?

Em primeiro lugar, acontece no seio familiar, com nossos pais.

Às vezes, por inocência deles, ou, talvez, por já carregarem o fardo desse complexo, eles começam a nos comparar com outras crianças.

No momento, eles podem até pensar que estão fazendo isso para nos ajudar a sermos pessoas melhores.

Difícilmente, a intenção deles é de nos fazer mal, simplesmente querem que tenhamos um bom comportamento e acreditam que a comparação vai nos fazer refletir. “Olha, filho, o Fulaninho, que bonitinho, como ele é comportado, como ele é obediente, que nota boa ele tirou no colégio, como ele é estudioso” e por aí vai... Certamente, você já ouviu alguma frase nesse sentido!

O problema é que esse tipo de comparação com o ‘amiguinho’

vai gerando na criança uma competição e, possivelmente, pode fazer brotar o sentimento de que, “se ela não for como fulaninho então ela é inadequada”. Isso pode desenvolver casos até mais 166

*Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974*

MARINALVA CALLEGARIO

agudos, quando a criança começa a pensar que os pais podem

“amar” mais outras crianças do que ela, devido a essas comparações. Com isso, pode ser gerada a crença de “não valorização pessoal”, pois eu tenho que ser como Fulaninho para ter algum valor, para ser aceito, amado, aprovado.

Essa situação é muito séria! Você consegue entender a gravidade?

Aprofundando um pouco mais no assunto, a falta de elogio ou as críticas insensatas também causam grandes males. Quando os pais não reforçam as características positivas do filho, eles estão reforçando apenas as limitações da criança, o que gerará ainda mais limitações em vez de ajudar a desenvolver seus potenciais.

Eu já vi pais falarem: “Não vou elogiar demais porque senão acaba estragando”. Essa frase é absurda! O elogio, quando sincero, sempre traz benefícios e é diferente de “bajulação” excessiva.

Então, como notar a diferença do elogio para a bajulação? Por exemplo, seu filho fez um desenho que não ficou legal, mas mesmo assim você afirma: “Nossa, que desenho mais lindo, filho! Ficou perfeito”. Só que não é verdade, e com isso você começa a criar na criança um grau de exigência muito baixo com ela mesma, afinal qualquer coisa que ela fizer estará linda, estupenda, perfeita!!

Existe, ainda, um outro extremo, que é péssimo! Quando os pais criticam tudo! Nunca está bom suficiente, a criança que tirou 9 em matemática e o pai fala: “Mas por que não tirou 10?” Absurdo, não é mesmo? Pois começa a gerar na criança a sensação de ser inadequada, e, ao se tornar adulto, por melhor que faça ou seja, nada é bom o suficiente. Ela se torna uma pessoa exageradamente autocrítica, ansiosa e insatisfeita, afinal nada do que ela faz é bom o suficiente.

167

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

AMOR-PRÓPRIO

Percebe o quanto os extremos são prejudiciais? O correto é falar a verdade de forma amorosa. Se seu filho fez algo que poderia ter feito melhor, você o elogia e fala algo do tipo: “Ficou legal, mas eu sei que você consegue fazer melhor ainda porque você é muito inteligente, criativo e talentoso”.

Existem os casos de superproteção, nos quais os pais pro-tem em excesso os filhos, possivelmente porque se sentiram desprotegidos na infância. Dessa maneira, constantemente ali-mentam pensamentos do gênero “Meu filho não vai passar por aquilo que eu passei” . Ou seja, ele está tentando curar uma ferida pessoal através do filho. De certo modo, por não ter se sentido amado, sobrecarrega esse filho com amor e superproteção e, às vezes, acaba sendo um extremo que, ao invés de ajudar, prejudica a criança que, ao se tornar um adulto, se sente incapaz de resolver qualquer assunto sozinho. A superproteção em excesso é tão prejudicial quanto o abandono. Você aleija a pessoa ao invés de dar asas e ensiná-la a voar e resolver seus próprios problemas.

Os pais, com essas atitudes, acabam

‘cortando as asas’ da criança, fazendo

com que ela não se sinta segura o

suficiente pra voar sozinha.

Refleta por um momento, será que estou tentando suprir uma falta que é minha em meu filho? Talvez seu filho não tenha necessidade dessa superproteção ou excesso de amor e esta seja uma falta que habita em você, e não nele. Por isso, pense a respeito!

168

*Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974*

MARINALVA CALLEGARIO

Outra questão que pode causar sentimento de inferioridade emana da própria sociedade, pois vivemos em uma comunidade altamente competitiva e comparativa o tempo todo. Desde as brincadeiras do colégio, como “Quem termina de montar o quebra cabeça primeiro”, “Quem vai tirar o primeiro lugar”, “Quem vai pintar o desenho mais bonito” e essas competições nos acompanham até à velhice, “Quem vai ter a melhor casa, o melhor carro, ser o mais rico”, “Quem vai ter mais netos”, “Quem vai ter os filhos mais bem-sucedidos e exemplares”... Sempre existe a competição inflamada pela sociedade.

Eu costumo afirmar que toda comparação é “burra”. Isso mesmo, a

comparação não faz sentido. Sabe por quê? Porque todos nós somos diferentes, não existe nenhum ser humano igual ao outro na humanidade. Se você olhar para a natureza, para o universo, verá que não existe nada idêntico, nem os animais, nem as plantas, nem as pessoas, nada! Nós somos seres únicos com características únicas.

Você por acaso já viu pessoas bonitas que se acham feias? Eu conheço muitas pessoas bonitas e que elas realmente se acham feias.

E quando digo isso não falo no sentido de que elas querem na verdade receber elogios, mas de acreditarem nessa mentira. Pode ser que essa situação aconteça porque talvez as qualidades ou características estéticas nunca foram reforçadas, elogiadas ou, às vezes, ela ouviu alguma crítica que ficou marcada, transformando isso em verdade na vida delas.

Por outro lado, já vi pessoas que “não estão dentro do padrão social estético”, mas que se acham lindas e emanam essa energia, elas exalam esse perfume de amor-próprio, compreende? Aquela pessoa com a energia boa, que é gostoso de ficar perto, que se acha linda e
169

*Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974*

AMOR-PRÓPRIO

com isso faz com que as pessoas ao seu redor também enxerguem essa beleza, por causa da crença que ela tem em si de que ela é linda e agradável! E isso é muito importante!

Como falamos anteriormente, as crenças são pensamentos e eles podem ser mudados! Ou seja, se o complexo de inferioridade foi algo aprendido, pode ser desaprendido!

Mas como podemos “desaprender” e nos livrar desses complexos?

Vou te apresentar alguns passos para o caminho da cura.

• Primeiro passo: esqueça o passado. O que passou, passou. Não repita mais a história de como você sofreu, do que passou, das faltas que teve, esqueça! Não o repita, não fale dele, já foi, não tem volta. Tudo aquilo em que você foca é o que cresce na sua vida. Então, foque nas coisas positivas.

• Segundo passo: perdoe. Perdoe seus pais, a sociedade, as pessoas que te machucaram, não culpe Deus caso você tenha alguma mágoa ou sentimento de ter sido injustiçado por Ele. Se perdoe também, isso é como uma absolvição na vida.

Antes de irmos para o terceiro passo, quero reforçar a importância do perdão.

O perdão é muito importante para qualquer tipo de cura emocional, então perdoe. Mesmo se não sente vontade, ainda que dentro de você exista uma dor, o perdão é uma decisão, não precisa ser um sentimento. E, como as nossas palavras emanam energia e ecoam no universo, flui o tempo toda energia de você.

170

*Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974*

MARINALVA CALLEGARIO

Por isso, pode ser que no momento você não sinta, mas tenha a decisão de perdoar. Verbalize: “Eu perdoo (Fulano de Tal)”. Mas FALE, DECLARE com a sua boca e, a partir do momento que você começa a declarar e liberar esse perdão, um sentimento é renovado dentro de você. Sempre que a dor, o sentimento de vingança ou a raiva vier, você torna a verbalizar essas palavras: “Eu decido perdoar Fulano (a) de tal”. Com isso a cura vai acontecendo dentro de você, e você vai ficando livre para alçar novos voos sem esse peso que você vinha carregando nas suas costas. Sim, porque o maior prejudicado é aquele que não perdoa. Solta e vai livre!!

• Terceiro passo: foque no positivo, nas suas qualidades.

Como falei anteriormente, a Física Quântica afirma que aquilo em que você foca expande e cresce na sua vida. Portanto, se você focar nos seus pontos fracos, eles que irão crescer, mas se der mais atenção nos seus pontos fortes e positivos, eles vão ter mais força na sua vida.

Desse modo, uma pessoa que não recebeu amor, que não foi fortalecida, nem elogiada em suas características positivas, possivelmente, terá dificuldade de confiar nos próprios valores e qualidades.

Se esse for o seu caso, não viva se martirizando, pois você pode mudar este quadro a partir de agora!

Dentro de cada um de nós existe uma criança emocional carente que não foi olhada, amada, cuidada e, no momento atual, essa criança talvez esteja precisando de cura! Você pode se dar essa cura.

Mesmo que não tenha sido elogiado, você pode se elogiar.

Vou propor um exercício para você! Com ele você vai começar a gerar a cura do complexo de inferioridade!

171

*Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974*

AMOR-PRÓPRIO

Se olhe no espelho!

Mas se olhe no sentido de enxergar seu interior, bem dentro dos seus olhos, com amor. Não como nos momentos em que vai se arrumar pra sair, em que você se penteia, ajeita a roupa, avalia o look.

Você vai começar a enxergar sua alma!

Vamos juntos aprender a dinâmica?

Todas as manhãs, quando você acordar, se olhe no espelho, dentro dos olhos, sem pressa! Ao se olhar comece a proclamar seu amor por você e enaltecer suas qualidades e pontos fortes.

Vou colocar alguns exemplos, mas quero que você se lembre que são apenas exemplos para ajudar você no início da sua trajetória de cura!

Antes de cada afirmação, fale seu nome e depois a frase. Você pode ir escolhendo uma por dia, ou fazer uma lista, enfim, do jeito que você mais se identificar.

(Seu Nome), eu te amo!

..... você é inteligente;

..... você é lindo (a);

..... *você é capaz de mudar essa situação (pode citar a situação que está vivendo);*

..... *você é capaz de viver com mais saúde nesse corpo;*

..... *você é capaz de trocar esse carro que vive precisando de reparos;*

..... *você é capaz de se instruir para sair do trabalho que não ama; (Invista em você a partir de agora, invista em outra coisa, nem que você desenvolva algumas atividades para-lamente até ficar independente).*

172

*Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanalberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974*

MARINALVA CALLEGARIO

Se você saiu de um relacionamento, (seu nome), eu te amo e não vou permitir você ficar sofrendo por algo que já acabou, você é mais forte do que isso e merece ser amado de verdade. A vida tem uma pessoa especial que te amará muito e estará preparada para te encontrar.

Faça todas as afirmações que você achar necessárias. Escreva, repita essas afirmações. Fale coisas que você não é como se você já fosse. Por exemplo, se você é tímido e quer ser mais extrovertido, você vai começar a declarar todos os dias: “Eu sou uma pessoa extrovertida, divertida e espontânea.” Você pode fazer essas afirmações no chuveiro, fazendo alguma atividade ou enquanto vai para o trabalho. Não te tomará tempo algum. As palavras têm um poder infinito. Tanto a Bíblia quanto a ciência afirmam essa verdade. Comece a falar palavras positivas sobre você e sua vida.

Nunca mais use as palavras “é difícil, eu não consigo, a vida é dura”. Aquilo que você falar estará atraindo para a sua vida. Então diga: “Eu sou bem-sucedido e próspero em tudo o que eu faço!”

O dinheiro vem para mim facilmente. Eu sou muito amado (a), eu sou incrivelmente criativo, inteligente, corajoso e capaz. Eu tenho um relacionamento digno, onde amo e sou amado, e tenho o corpo dos meus sonhos, eu dirijo o carro dos meus sonhos, eu moro

exatamente onde eu gostaria de morar...”. Entenda, nosso cérebro não sabe diferenciar o real do imaginário. Tudo aquilo que você diz se torna um comando para ele, ele vai se colocar a trabalhar para atrair esses recursos até você. Você começará a vibrar na frequência da abundância e da prosperidade em todas as áreas da sua vida, e essas coisas todas começarão a vir para você. Comece mudando a sua comunicação e tudo começará a mudar.

173

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

AMOR-PRÓPRIO

Isso é muito importante! Você vai acolher a criança emocional em seu interior, que não teve esse olhar, que não recebeu afirmações valorizando suas características positivas, ou elogios e amor.

Novamente, quero reforçar que estou dando exemplos, você é livre para falar o que sentir em seu coração!

Você começará a exaltar as características que quiser e, em aproximadamente um ou dois meses, se dedicando diariamente, você já vai conseguir sentir a mudança! Vai ver a diferença! As coisas vão mudar dentro de você. Quando muda dentro, tudo muda por fora!

Mas comece por você! Então, comece agora mesmo!

174

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***

PARABÉNS POR CHEGAR ATÉ AQUI!

Você já é mais que vencedor(a)! Desejo uma linda continuação na sua jornada em direção ao amor-próprio.

Nunca pare! O melhor está pela frente.

***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***



Marinalva Callegario

A COACH



***Licensed to Ana Cleane Alberto de Azevedo -
anacleanealberto@gmail.com - 565.812.702-53 -
HP12116300266974***